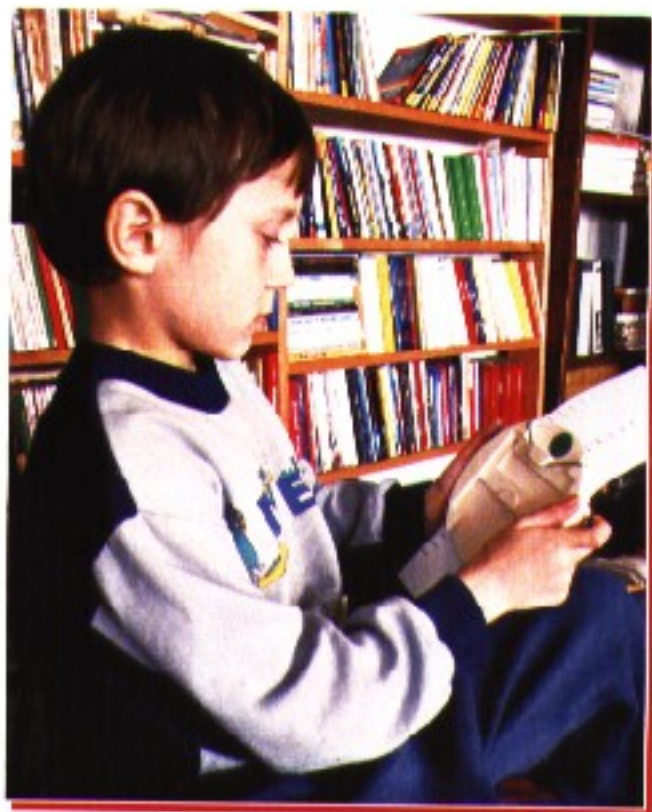


RADU BUDEI

CITIRE RAPIDĂ



Casa de Editură



Iași 2004

CUVÂNT ÎNAINTE

Educația este un proces permanent. El începe încă înainte de a ne naște și se asimilează printr-un proces de învățare.

Actualul sistem de învățământ (școli, licee, facultăți, institute, colegii...) ocupă tinerilor care-l parcurg circa 12 - 18 și chiar mai mulți ani din viață. Mulți sunt nevoiți, prin schimbarea profesiei sau prin diverse specializări, să continue învățarea pe tot cursul vieții. Paradoxal, în acest sistem bine structurat și aparent foarte logic, **lipsește un lucru esențial** chiar de la temelia lui: un obiect, o materie, o știință care să-i învețe pe tineri **cum să învețe** eficient, inteligent, creativ. Cursurile practice de *Citire rapidă*, *Învățare rapidă* și de *Organizare a memoriei* pe care le propunem cititorilor, vin să completeze golul rămas în actualul sistem educațional.

A stăpâni tehnica învățării seamănă cu stăpânirea mersului pe bicicletă, a înotului, a cititului...Odată însușită deprinderea, nu se mai uită toată viața.

În condițiile impuse de **societatea informațională**, învățarea depășește granițele școlii și devine o componentă esențială și permanentă a vieții.

În țările dezvoltate durata medie a unei cariere este mai mică de șase ani, durată determinată de ritmul de dezvoltare al tehnologiilor.

Ce se întâmplă cu tehnicile de învățare?

Veți spune: „avem calculatoare!”

„Da”, voi răspunde. Cu ajutorul calculatorului accesăm **informația**, informație din belșug, pusă la dispoziție prin **internet**. Numai că aceasta se face, în cea mai mare parte, prin

lectură iar viteza de citire a rămas aceeași cu cea de acum 100 – 150 de ani.

Avansarea tehnologiei determină o accentuare a decalajului dintre cantitatea de informații și capacitatea de asimilare a ei. Dacă în țările dezvoltate ritmul transformărilor este atât de intens, cum va fi acest ritm în țările în curs de dezvoltare? Uluiitor!

Reconversia profesională va afecta cea mai mare parte a populației. Cei mai expuși vor fi adulții, care au pierdut exercițiul învățării.

O disciplină intitulată *Tehnica învățării*, cuprinzând tehnica citirii rapide, tehnica memorării eficiente, tehnica învățării rapide a unei limbi străine, tehnica învățării rapide a unei materii ar trebui să se predea în școli începând chiar din clasele mici. Dacă în școală nu se predau asemenea cursuri, ele pot fi urmate în afara școlii de către cei care doresc să se integreze în societatea informațională.

Cursul de *Citire rapidă* este primul pas din *Tehnica învățării*. El este structurat într-un nou concept, adoptat în tot mai multe școli din SUA, conceptul de „**învățământ global**”.

Învățământul global reprezintă **o tehnică sinergică** care îmbină armonios:

- inteligența cognitivă;
- exercițiul fizic;
- educația nutritivă;
- educație pentru integrare socială.

Cursul practic de *Citire rapidă* se adresează tuturor acelorora pentru care informația reprezintă obiectul sau instrumentul muncii.

Începând din anul 1998, elevi, studenți, absolvenți ai unor instituții de învățământ superior, grupați în 43 de serii de cursanți, au urmat cursul cu multă plăcere. Ei au reușit, în același timp, să acumuleze deprinderi care le vor folosi întreaga viață.

La sfârșitul seriei a 38-a, la care au participat studenții Facultății de Filosofie a Universității „Al. I. Cuza” Iași, unul din cursanți își exprima impresiile astfel:

„Sincer! Am venit la acest curs în ideea de a-mi mări viteza de citire, dar la sfârșitul cursului m-am trezit un alt om. Un om care dorește să afle mai multe despre el și despre alții. Poate această plăcere a fost „motorul” schimbării. Înainte de toate am început să învăț **cine sunt eu** și voi căuta să aflu cât mai multe despre mine. Este parcă puțin spus: *Curs de citire și memorare rapidă*. Acesta este doar un substrat superficial al cursului, esența este în ceea ce înveți, descoperi, în noile informații și **în ușile pe care tocmai ți le-ai deschis**.

Niciodată nu am mers cu așa o plăcere la un curs.”
(Pamela Păcurariu, stud., Filosofie anul III, 2004, Iași)

Și totuși, Pamela a realizat o creștere a vitezei de citire de **6** ori și a capacității de memorare de **3,2** ori. Acest lucru s-a reflectat imediat în rezultatele obținute la sesiunea de examene din ianuarie-februarie 2004. Dar ea spune: „câștigul cel mare a venit din altă parte.....”

Cine sunt eu? V-ați pus vreodată această întrebare?

„Sunteți un individ unic și remarcabil, o forță vitală dinamică, apt să gândească critic, să trăiască în mod creator și să aleagă liber” (John Chaffee).

„M-am născut pentru succes, nu ca să eșuez. Am fost născut să triumf, nu să-mi plec capul înfrânt. Am fost născut să gust victoria, nu să mă tângui și să mă văicăresc” (Og Mandino).

„Visul este dorința sufletului meu” cânta Cenușăreasa și visul ei a devenit realitate.

Ați avut vreodată un vis? Un vis frumos, precum al Cenușăresei? De ce l-ați abandonat? Orice vis se poate transforma în realitate. Dacă nu s-ar putea, nu l-ați avea. Reamintiți-vă visele copilăriei. Acelea sunt cele mai frumoase, mai reale. Hai să încercăm să le transformăm în realitate!

Veți spune: „e imposibil, îmi trebuie bani, relații, experiență, inteligență, curaj.... Nu, eu nu le am pe toate acestea! E foarte complicat!”

Dacă veți începe așa, nu aveți nici o șansă. Pentru a reuși să transformați visul în realitate trebuie doar să aplicați o serie de tehnici care se pot învăța ușor.

Împreună, în acest curs, vom urmări realizarea unui vis al copilăriei: **„să învâț foarte repede și foarte ușor!”** (pentru a-mi rămâne mai mult timp pentru joacă”).

Sau pentru un părinte: „să citesc de cinci ori mai repede și să rețin totul! (să mă informez corect, rapid și să am timp să mă joc cu copiii)”.

Un pasionat de literatură: „aș vrea să citesc toate operele marilor clasici (dar și ale marilor scriitori contemporani)”.

Pentru realizarea unui asemenea vis nu e nevoie nici de farmece, nici de mulți bani, nici de supunere la încercări greu de trecut, ci pur și simplu, intuitiv sau îndrumați de cineva, trebuie să învățați **tehnica**.

Această tehnică poate fi învățată la fel cum am învățat să scriem, să tricotăm, să mergem pe bicicletă, să vorbim o limbă străină. Odată învățată ea nu se mai uită și toate visele noastre pot deveni realitate.

„Inimilor noastre nu trebuie să le inventeze nimeni aripi. Pentru că ele oricum sunt păsări. Iar dacă acum 2000 de ani Cineva vă spunea: „Ridică-te omule și mergi”, acum mesajul Său este: **„Ridică-te omule și zboară.”** (Misiunea România)

Sună ca o poruncă, nu? O poruncă la fel ca și celelalte zece. O poruncă divină pe care avem datoria să o îndeplinim.

„Aveți puterea de a zbura dar ați rămas pe rampa de lansare” (Steven Scott). Sunteți asemenea unei rachete înțepenite pe rampa de lansare. Pentru a o porni trebuie desfăcute legăturile ce o susțin și trebuie pornite motoarele. Doar atât și racheta va porni. În scurt timp va ajunge sus de tot, poate chiar pe Lună, pe Marte sau poate chiar mai departe.

Sunteți asemenea ei, numai că puterea voastră este mult mai mare! Puteți ajunge mult mai sus decât racheta, până la visele cele mai minunate pe care le-ați avut cândva.

Totuși, există două lucruri care v-au împiedicat să vă luați zborul până acum, două lucruri din cauza cărora peste 95 % din populația adultă rămâne întreaga viață fără realizări deosebite, privind cu nostalgie la zborul celor care au reușit (Steven Scott).

Primul lucru îl reprezintă lanțurile care vă țin fixați pe rampa de lansare. Ele sunt multe și rezistente. Tot ce trebuie să faceți este să luați un foarfece și, unul câte unul, să le tăiați.

Al doilea lucru îl reprezintă pornirea motoarelor. Pentru aceasta trebuie să puneți cheia potrivită în contact și să le porniți.

E simplu, nu? După ce ați pornit, totul devine posibil. Sunteți pilotul propriei voastre super-rachete și puteți atinge cu ea cele mai îndrăznețe vise, la care ați renunțat deja demult.

Pe parcursul cursului vom încerca să realizăm acest lucru. Sper să faceți parte dintre acei puțini care au puterea de a încerca.

CAPITOLUL I

I.1. IMPRESII

„Am mai urmat și alte cursuri, dar acolo, **ori doar învățam ori doar făceam exerciții fizice**. Ideea de a combina sportul cu învățătura e minunată și pot să spun că e și fructuoasă. Eu personal am oroare de lucruri monotone. Acest curs este exact ceea ce mi-am dorit: alternarea a două discipline care în mod normal nu se pot practica decât individual. Mulți nu cred în posibilitățile lor, sunt timizi în exprimare, dar în realitate au o mulțime de calități și o grămadă de idei bune. Cred în special că acest curs dă posibilitatea acestor oameni să se manifeste, să-și arate adevăratul chip și **să se descopere pe ei**, ajutându-i să iasă din carapacea în care stau închiși. La ora actuală prostul-gust își face tot mai mult simțită prezența, oamenii sensibili fiind și ei ușor influențați de cei care văd în viață doar partea materială (și asta trebuie să fie din abundență!). Și astfel unde vom ajunge? Nu sunt de părere că frumos înseamnă cât mai mult împopoțonat și de aceea cursul, așa cum s-a desfășurat, în cadrul și cu materialele respective, a fost minunat”.

(Alexandra Ciuc, elevă cl.XI, Liceul Negruzzi Iași, 1999)

I.2 TESTUL DE CITIRE

Fiecare lecție începe cu o încălzire generală, ușoară, a întregului corp, constând într-o alergare ușoară, normală, spre stânga, dreapta, înainte, înapoi, lateral. Urmează apoi mișcări ale brațelor, trunchiului, capului. Încălzirea nu trebuie să dureze mai mult de cinci minute, după care vom începe primul exercițiu teoretic.

Acest exercițiu urmărește determinarea valorilor inițiale ale vitezelor relative și absolute de citire precum și a coeficientului de asimilare a informației din textul citit. Primul test va constitui un punct de referință a evoluției parametrilor personali pe parcursul desfășurării cursului.

Cum se desfășoară testul?

$C_a = 40\%$ Veți citi primul text

”*Povestea uneltelor de scris*”. Veți cronometra timpul ($T = \dots$ în secunde) și veți răspunde la cele 10 întrebări referitoare la conținutul textului. Pentru fiecare răspuns corect veți da punctajul maxim de 10 puncte, pentru un răspuns greșit sau lipsă 0 (zero) puncte, iar pentru un răspuns parțial un punctaj între 0 și 10 puncte. Încercați să fiți corecți! În final adunăm punctele la cele 10 întrebări și obținem un total între 0 și 100 de puncte, de exemplu **40** (pentru cursantul numărul 1 din tabelul nr. 1), cifră care reprezintă în procente **coeficientul de asimilare**.

Vom calcula apoi **viteza relativă de citire** cu formula:

$$V_r = \frac{N}{T} \cdot 60 \quad \begin{array}{l} \text{cuvinte/minut} \\ \text{unde} \end{array}$$

reprezintă N

numărul de cuvinte din textul citit;

timpul (în secunde) în T care am citit textul.

Redăm mai jos un exemplu de calcul pentru un caz particular. Dacă textul numără 766 cuvinte și noi am reușit să-l

parcurgem în 4 minute și 23 secunde, adică $T = 4 \text{ min.} \times 60 \text{ sec.} + 23 \text{ sec.} = 263 \text{ secunde}$, vom realiza o viteză relativă:

$$V_r = \frac{766}{263} \cdot 60 = 174,4 \quad \begin{array}{l} \text{cuvinte/minut} \\ \text{Dar această} \\ \text{viteză relativă} \end{array}$$

spune foarte puțin despre rapiditatea citirii noastre. Valoarea ei va trebui înmulțită cu coeficientul de asimilare. Abia această mărime, numită **viteză absolută de citire**:

$$V_a = V_r \times C_a \quad \begin{array}{l} \text{cuvinte/minut} \\ \text{reprezintă} \end{array}$$

adevărata viteză de citire. În cazul exemplului nostru:

$$V_a = 174,4 \times 0,40 = 69,7 \quad \text{cuvinte/minut.}$$

Deci viteza noastră reală de citire este de doar **70** de cuvinte pe minut. Cu aceasta pornim la drum spre a urca pe muntele sacru al cunoașterii. Doar a unei componente a cunoașterii, aceea care se obține prin informații.

Mai multe informații, mai multe cunoștințe.

Acum porniți cronometrul și citiți următorul text:

POVESTEA UNELTELOR DE SCRIS

Cu siguranță că primul instrument de scris al omului primitiv a fost propriul său deget, cu care, în joacă, a făcut dâre în nisipul sau mărul așternut de valuri pe malul apelor. Acest străvechi utilaj caligrafic a străbătut prin veacuri până aproape de vremurile noastre. Mulți dintre bunicii noștri au învățat să scrie la panachidă, care era un fel de capac de lemn plin cu nisip, în care buchiile erau caligrafiate cu degetul.

În Egiptul de acum 5 – 6 milenii, scrierea era la mare cinste, scribii fiind socotiți purtătorii celui mai înalt meșteșug. Materialul pe care scriau era un fel de hârtie fabricată din papirus, un fel de papură ce creștea în delta Nilului. Aceasta se fabrica astfel: se tăiau din măduva plantei șuvițe cât mai late ce

se întindeau una lângă alta, se așternea un alt strat de-a curmezișul, se stropeau cu apă de Nil și apoi se așezau peste ele greutatea mari ca să se preseze. Sucurile conținute în măduvă lipeau benzile una de alta, alcătuind o placă flexibilă. Aceasta era bătută cu un ciocan de lemn ca să se niveleze neregularitățile și apoi lustruită cu o scoică sau cu un dinte de hipopotam. Cerneala era făcută dintr-un amestec de funingine și gumă de consistența mierii. Condeiul era confecționat dintr-o trestie ascuțită și despicată la un capăt.

În aceeași vreme, în Mesopotamia, se dezvoltă o altă tehnică a scrisului. Aici scribii utilizau ca material de scris argila moale. Pentru scris se foloseau un fel de ștampile cu care se imprima în lut niște semne în formă de cuie, procedeu care a dat acestei scrieri numele de scriere cuneiformă. Prin uscare, scrierea imprimată pe plăcuțele de argilă căpăta o soliditate, care la documentele importante, era mărită prin ardere. Faimoasa bibliotecă de la Ninive, a regelui Asurbanipal, compusă din mii de plăcuțe, s-a păstrat aproape intactă până în zilele noastre.

La celălalt capăt al Asiei, încă de acum 2500 de ani, chinezii foloseau pentru scriere pensule făcute din tuleie de pasăre sau păr de dihor. Cerneala – sau mai degrabă tușul chinezesc – se fabrica din pigmentul secretat de sepie sau din negru de fum în stare coloidală.

Grecii și romanii recurgeau, pentru scrierea solemnă, la piatră și daltă. Legile erau gravate în plăci de bronz. În epoca arhaică, însemnările mărunte se făceau pe scoici, pe cioburi de oale sau pe omoplați de animale. Ei au împrumutat de la egipteni papirusul și cerneala. Greșelile erau șterse cu un burete sau cu degetul muiat în gură.

Se zice că împăratul Caligula, la concursurile poetice, obliga pe candidații căzuți la probe să-și lingă în public poeziile scrise.

Pentru a fixa cerneala pe papirus, împotriva ștergerii, grecii îl acopereau cu un lac făcut din lemn de cedru. Pentru însemnările curente, ciorne, socoteli, teme școlare sau răvașe, ei foloseau tabele cerate. O asemenea tabelă cerată arăta ca o casetă scundă de lemn, de mărimea unui carnet, plină cu ceară bine netezită. Pe ea se scria zgâriind cu o vergea de metal sau fildeș, ascuțită la un capăt, numită stil. Capătul celălalt era lățit și servea la netezirea cerii și la ștergerea eventualelor greșeli. Când însemnările nu mai erau necesare, toată tabla era din nou netezită, se făcea „tabula rasa”, expresie pe care o folosim și astăzi pentru a marca o acțiune luată de la început. Tabelele cerate erau unite - câte două sau mai multe – cu o balama, formând un „carnet”. Asemenea „carnete” au fost găsite și la noi în Ardeal, într-o veche mină de aur din apropierea Zlatnei.

Prin veacul al treilea înainte de Hristos, a luat o mare dezvoltare prelucrarea pieilor pentru scris, mai ales în orașul Pergam, din Asia Mică, de unde acest material a și căpătat numele de pergament. Se foloseau mai ales pieile de capră și de oaie. Din pielea de vițel și de miel se făcea un pergament fin numit velin. Pe scurt, pentru prepararea pergamentului, pielea era ținută câteva zile în var, apoi se spăla, se rădea bine pe ambele fețe și, după uscare, se rădea cu spumă de mare.

($N = 675$ cuvinte)

Opriți cronometrul, notați timpul $T = \dots$ și încercați să răspundeți la cele 10 întrebări care urmează, fără a mai consulta materialul citit.

Întrebări

1. Care a fost primul instrument de scris al omului primitiv?

2. Ce era panachida?
3. Cu ce se lipeau benzile de papirus pentru a rezulta o coală?
4. Cu ce erau lustruite asperitățile papirusului?
5. Ce formă aveau semnele scrierii de pe plăcuțele de argilă din Mesopotamia?
6. În ce localitate se găsea faimoasa bibliotecă a lui Asurbanipal?
7. Din ce făceau chinezii pensule pentru scris?
8. Pe ce își gravau grecii legile?
9. Cum se numea, la greci, instrumentul de scris pe tăblițele cerate?
10. Din ce se făcea pergamentul fin numit velin?

Când ați terminat de răspuns, verificați corectitudinea răspunsurilor și evaluați-le cu câte o notă de la 0 – 10. Apoi însumați aceste note și veți obține coeficientul de asimilare:

$$Ca = \dots$$

Calculați apoi Vr , cu formula de mai sus și în final viteza absolută Va , parametrul cel mai important pe care-l vom urmări pe tot parcursul cursului.

Treceți rezultatele în tabelul din anexa 1 de la sfârșitul cărții.

Nu vă neliniștiți dacă o să obțineți o valoare cam mică. În tabelul 1 puteți observa că majoritatea cursanților au început cu valori destul de mici ale vitezei absolute de citire. Perseverând, unii au ajuns la adevărate performanțe.

Odată însușită tehnica citirii rapide, ea se va păstra pentru tot restul vieții.

Vom reda în continuare modul de evoluție a vitezei absolute de citire al câtorva persoane care au parcurs primul nivel al cursului de citire rapidă efectuat la Iași în perioada octombrie 1998 – martie 2004.

Tabelul 1

Nume	Vârsta	Seria	Profesia	Vr	Ca	Va	Creș- tere
				Inițială	Inițial	Inițială	
				Finală	Final	Finală	
Răzvan R.	18 ani	1	Elev Lic. Infor.	174 385	40 92	70 330	4,7 ori
Oana C.	19 ani	1	Elev lic.V. Alex	266 361	75 85	108 276	2,5 ori
Raluca I.	18 ani	2	Elev lic.Waldorf	169 201	40 90	68 192	2,8 ori
Monica A.	23 ani	3	Stud. Medicina	248 707	59 100	147 707	4,8 ori
Irina U.	17 ani	4	Elev lic. Racovița	249 945	61 99	152 936	6,1 ori
Cristian P.	23 ani	8	Stud. T.C.M.	214 932	2 8	90 914	10,1 ori
Liviu H.	60 ani	16	Prof. univ. Gh. Asachi	176 263	50 83	91 220	2,4 ori
Alexa A.	12 ani	20	Elev lic. Negruzzi	177 468	40 100	78 468	6 ori
Dragoș I.	10 ani	22	Elev Euroed	127 327	17 85	22 278	12,6 ori
Ioana C.	12 ani	25	Elev lic. Racovița	388 1047	14 58	53 571	10,7 ori
Roxana T.	23 ani	31	Stud. Medicină	450 1242	75 90	338 1118	3,3 ori
Ramona B.	20 ani	37	Stud. Filosofie	236 765	20 71	47 543	11,6 ori
Ștefan A.	19 ani	42	Elev Lic. Informatică	258 2920	15 80	38 2336	61 ori

Creșteri semnificative ale vitezei absolute de citire le-am obținut lucrând cu copii din clasele IV – VI. Un copil la această vârstă, după parcurgerea cursului, va câștiga o mare ușurință de învățare la orice materie.

La sfârșitul exercițiului de citire, pentru a relaxa ochii, care acum au fost solicitați mai intens, facem un exercițiu numit ”palming”. Frecăm palmele una de alta până când se încălzesc, le facem căuș și acoperim cu ele ochii timp de 2-3

minute după care trecem degetele prin păr de câteva ori, ca un pieptene.



ze vindecătoare

Atenția este unul dintre factorii importanți de creștere a eficienței lecturii. Lipsa ei duce la un randament scăzut în procesul de învățare. Vă propunem în fiecare capitol câte un exercițiu de atenție. Urmăriți, doar cu privirea, o linie care

pleacă dintr-un punct din stânga paginii și, intersectându-se cu alte linii, ajunge în alt punct în dreapta. Pentru a evalua capacitatea de concentrare vom efectua exercițiul cronometrând timpul de parcurgere al lui.

De exemplu rezolvăm testul Labirint 1 în 3 min și 12 sec. Timpul este $T = 192$ secunde. Verificăm răspunsul consultând Anexa 2 de la sfârșitul cărții și constatăm că avem doar 8 răspunsuri corecte din 10, adică $N = 8$.

Calculăm un **coeficient de atenție** cu formula:

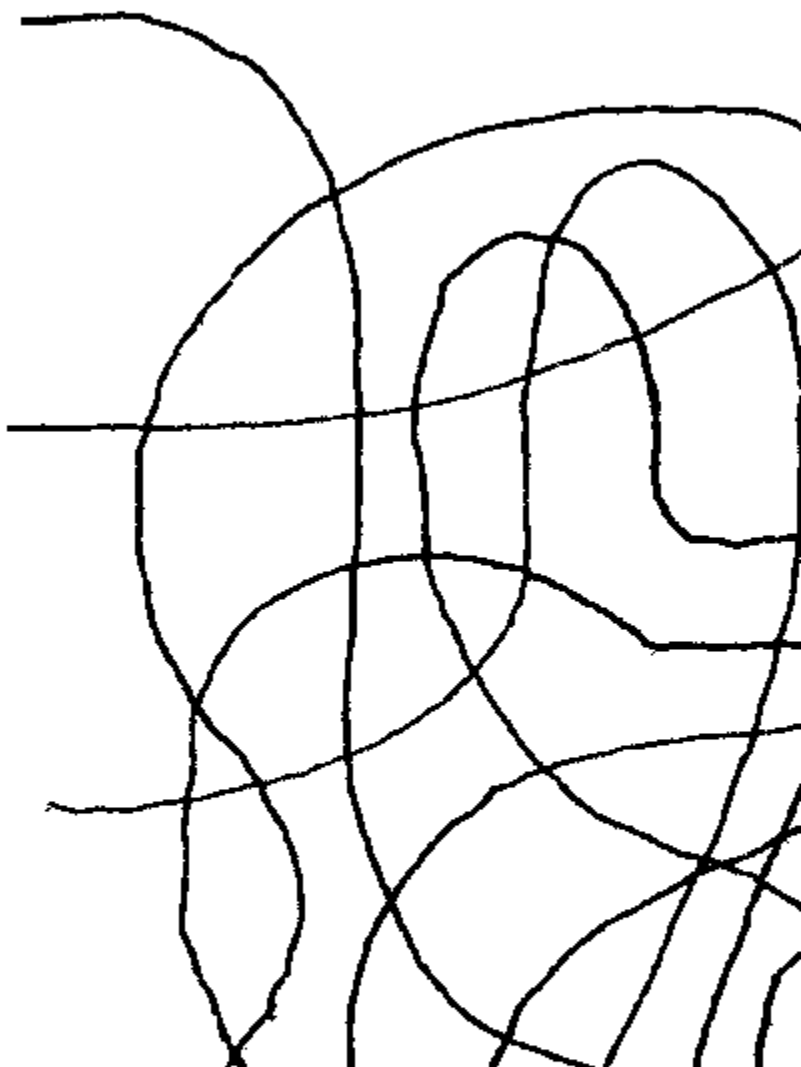
$$A_1 = \frac{T}{N} = \frac{192}{8} = 24$$

Trecem

rezultatul în tabelul

din anexa 1 de la sfârșitul cărții și, pe măsură ce vom exersa, acest coeficient trebuie să scadă.

LABIRINT 1.

1**2****3**

I.4 EXERCIIȚII FIZICE

Vom efectua câteva exerciții de mobilitate a articulațiilor

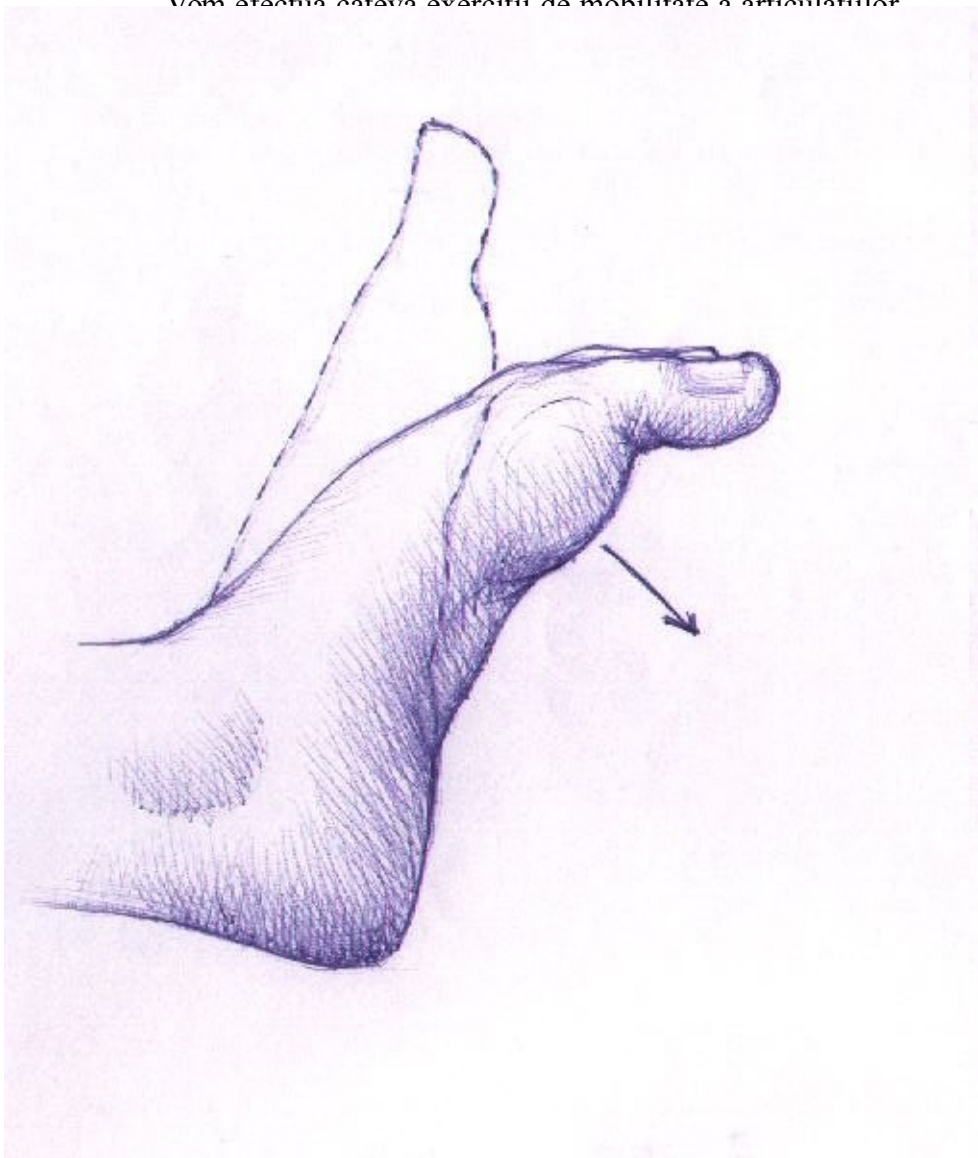




fig. 1.10



fig. 1.14

I.5 NUTRIȚIA

CUM MÂNCĂM

Nutriția este, încă, un act vital care îi condiționează existența. Ea este determinată de instinctul de conservare comun atât omului cât și animalelor. Totuși, la ora actuală, există în lume mii de oameni care au renunțat la alimentația cu hrană fizică și au trecut la o alimentație energetică (Jasmuheen). Dar acest aspect nu-l vom aborda în această lucrare. Ne vom axa asupra unor elemente constitutive ale actului nutrițional. Acest act implică întreaga ființă umană. Ca să se desfășoare în condiții și cu rezultate bune trebuie ca implicarea să fie totală.

Sistemul educațional privind actul nutrițional este foarte sărac, atât cel desfășurat în cadrul familiei cât și cel din școală. Singurul lucru urmărit este eleganța gestului, comportamentul la mesele festive și câteva lucruri despre alimentația „sănătoasă” care trebuie să conțină proteine (carne), glucide, lipide.....

Poate din acest motiv, cele mai multe boli sunt generate de lipsa unei educații corecte în procesul nutrițional.

În societatea actuală, caracterizată prin viteză, grabă, agitație, stres, actul nutrițional a rămas undeva în zona de interes scăzut. Mâncăm în grabă un hamburger, bem un suc și din nou la treabă. Și azi așa, mâine la fel... Chiar dacă suntem tineri și puternici, bolile încep să-și arate primele semne: nervozitate, iritare nejustificată, somn prost, dureri de cap, arsuri la stomac, etc....

Vom face o mică analiză a actului nutrițional începând cu întrebarea: **Cum trebuie să mâncăm?**

Este mai important „Cum mâncăm” decât „Ce mâncăm”!

Nutriția este un act sacru, spune Iisus în *Evanghelia Eseniană*, și noi trebuie să-l tratăm ca atare (Edmond Szekely Bordeaux).

În al doilea război mondial, într-un lagăr de exterminare nazist, unde deținuții primeau o mâncare în care elementele nutritive, vitale erau aproape inexistente iar efortul fizic la care erau supuși era foarte mare, un sârb a făcut o descoperire care i-a fost recompensată cu viața. Într-o zi, a luat o gură de apă și a ținut-o mai mult timp mestecând-o. A constatat că are mai multă energie. Apoi a făcut același lucru și cu mâncarea pe care o primea. Mesteca fiecare gură de câte 100-200 de ori. La sfârșitul mesei era și sătul și plin de energie. A dezvăluit descoperirea lui și celorlalți deținuți dar numai trei dintre ei au urmat sfatul. La eliberare, dintre toți deținuții din baraca în care au locuit, doar patru au fost găsiți în viață. La controlul medical, cei patru aveau o stare de sănătate perfectă, doar că erau foarte slabi (Radu Ilie Măneacă).

Concluziile vă las să le trageți dumneavoastră. Și când mă gândesc câți bani se cheltuiesc și câte eforturi fac unii oameni pentru a slăbi, îmi vine să spun:

- Informați-vă domnilor, luați și mai citiți câte o carte și veți merge mai puțin la medic!

Acest caz a constituit un punct de plecare într-o serie de studii privind actul nutrițional, care s-a soldat cu câteva concluzii interesante, în special în legătură cu întrebarea: „Cum mâncăm?”.

Gura este singurul organ unde se asimilează de către organism energia vitală (bioenergia, prana, Ki sau cum vreți să o denumiți) din alimente. În stomac și intestine se asimilează elementele minerale, proteine, glucide etc. care sunt necesare structurii fizice a corpului uman: oase, mușchi, piele etc. De aceea dinții, limba, gingiile trebuie să fie într-o stare de sănătate bună.

În acest sens, un lucru foarte important este curățatul limbii. Pe limbă se depozitează circa 65% din microorganismele generatoare de carii dentare. Din acest motiv, toți se spală pe dinți și toți au carii! E normal, după câteva minute după ce ne-am spălat pe dinți, dacă nu ne-am curățat și limba, microorganismele de pe limbă vor invada din nou dinții. Cea mai bună curățire a limbii se poate face cu un instrument pentru curățat limba, invenție românească, care la Salonul mondial de tehnică dentară din Germania, Köln 2003, a fost catalogat de specialiști drept „numărul 1 mondial în igiena cavității bucale”.

Revenind la importanța modului de ingerare a alimentelor, acestea trebuie mestecate până când se transformă într-o pastă lichidă. Dacă veți practica, veți descoperi adevăratul gust al mâncării, care este cu totul deosebit și plăcut și pe care poate nu l-ați simțit niciodată. Încercați!

Stomacul este unul dintre cei mai mari consumatori energetici ai corpului uman. În actualul mod de ingerare al alimentelor, pe care-l practică circa 95% din populație, el trebuie să facă un efort mecanic imens consumând circa 65% din întreaga energie a corpului în acel moment. De aceea, după masă, parcă ne-am culca un pic. Această senzație se datorează tocmai pierderii de energie.

Dacă vom mesteca bine alimentele, vom câștiga de două ori:

- o dată că vom asimila, în gură, energia vitală pură din alimente;

- a doua oară, că stomacul nu va mai consuma inutil acei 65% din rezerva noastră de energie pentru a aduce alimentele în starea de pastă asimilabilă de către sistemul digestiv.

Vă propun un experiment. Așezați-vă la masă și puneți o porție de mâncare normală. Apoi mestecați fiecare gură de mâncare de cel puțin 50 de ori (nu este chiar așa de greu). Veți constata că după ce mâncați astfel un sfert din porție vă veți

simți sătui și plini de energie. Acel gând „aș dormi un pic” a dispărut total. Încercați!

Cum să mâncăm?

Nutriția este un act sacru! Deci trebuie să-l respectăm!

Înainte de a începe masa trebuie să ne liniștim 5-10 minute. Nu vă așezați la masă prea obosiți, furioși, grăbiți, necăjiți pentru că această masă vă va face mai mult rău decât bine.

Tradiția poporului nostru și a multor altele este de a **binecuvânta bucatele** înainte de a începe masa. Adică, să spunem o rugăciune de mulțumire pentru tot ceea ce a contribuit la realizarea mâncării: pământului pentru cartofi, morcovi, ceapă..., cultivatorilor care le-au îngrijit, apei care le-a udat, soarelui care le-a încălzit, focului care le-a fiert, bucătarului care le-a pregătit și tuturor acelor care au participat direct sau indirect la pregătirea alimentelor. Această rugăciune de mulțumire ne va aduce într-o stare de relaxare, liniște, armonie, stare propice luării mesei.

Tot tradiția creștină cuprinde în ritualul mesei **facerea semnului crucii** deasupra alimentelor, binecuvântându-le. Acest ritual curăță alimentele de tot ce ne poate fi dăunător nouă, purificându-le, energizându-le, îmbunătățindu-le.

În final câteva sfaturi pentru urmat atunci când luăm masa:

- Nu fumați în timpul mesei când cantitatea de salivă crește mult. Puterea de dizolvare a nicotinei și a gudroanelor de către salivă este foarte mare. Datorită acestui fapt, toate otrăvurile (peste 400) conținute în fumul de țigară și dizolvate în salivă vor pătrunde în stomac. Ele constituie principala cauză a gastroduodenitelor, ulcerelor gastrice și duodenale, cancerelor.
- În timpul mesei trebuie eliminate orice gânduri, sentimente negative deoarece acestea vor impregna energia

preluată din alimente cu elemente nocive, care în timp ne vor afecta starea de sănătate.

- La masă nu se va citi ziarul sau asculta radioul sau televizorul. Toate informațiile negative (care din păcate domină mijloacele de informare în masă) ne vor afecta procesul digestiei și energetica corpului.

- În timpul mesei nu trebuie să vorbim. Există pericolul înecului precum și fenomenul de aerofagie (înghițire de aer), cu efecte negative în timp.

Nutriția este un act sacru și trebuie să-l respectăm. Scuzele nu se acceptă!

Să vedem ce spune Domnul nostru Iisus Hristos în *Evangelia Eseniană*:

„În timp ce mâncați, gândiți că aveți deasupra voastră pe Îngerul Aerului și dedesubt pe Îngerul Apei. Respirați lent și profund, pentru ca Îngerul Aerului să poată binecuvânta mesele voastre. Mestecați bine hrana voastră până devine lichidă pentru ca Îngerul Apei să intre în sânge în corpul vostru. Si mâncați încet ca și cum ați face o rugăciune pe care o adresați Domnului.....**Tot ceea ce voi mâncați în tristețe, în mânie sau fără poftă, se transformă în otravă în corpul vostru.** Nu luați niciodată loc la masa Domnului înainte să fi fost chemați de îngerul apetitului.

Astfel, la masa Sa regală fiți bucuroși cu Îngerii Săi, aceasta fiind plăcut inimii lui Dumnezeu, iar viața voastră va fi lungă pe pământ căci **îngerul cel mai drag a lui Dumnezeu, Îngerul Bucuriei**, vă va servi în toate zilele”.

I.6 INTEGRAREA ÎN SOCIETATE

LECTURA ÎN SOCIETATEA INFORMAȚIONALĂ

”Cine deține informația deține puterea!”

Alvin Toffler

Trăim într-o **societate informațională** care-și are începuturile prin deceniul al VI-lea al secolului trecut în USA, atunci când societatea industrială atinsese maximul și începea declinul. Societatea informațională nu se bazează pe producția de bunuri materiale ci pe cea de servicii. Mulți lucrători din zona serviciilor se ocupă cu **identificarea, analiza, sinteza și distribuirea informației**.

În societatea industrială sursa strategică era capitalul. În societatea informațională **sursa strategică este informația**.

„Cine deține informația deține puterea!”

Societatea informațională evidențiază câteva elemente importante și anume:

- **cunoașterea**, care este instrumentul de manipulare al informației, a devenit **cheia** productivității economice;
- ritmul schimbărilor în toate domeniile vieții social – economice este accelerat datorită, în primul rând, dezvoltării extraordinare a tehnicii de prelucrare și transmitere a informației precum și a accesului liber la ea.
- în comparație cu această curbă ascendentă de dezvoltare a tehnicii de prelucrare a informației, **sistemul educațional** a avut o creștere nesemnificativă, ba chiar, în multe domenii și locuri a suferit o depreciere notabilă (John Naisbith).

Acest lucru va crea o prăpastie între tehnica de prelucrare a informației și utilizatorul ei.

Societatea informațională implică prin însăși natura ei, aceea de manipulare a informației, deprinderi sporite din partea utilizatorului de a scrie și a **citi**. Ori, chiar aceste două lucruri, atât de simple, nu reușesc să se mențină nicicum la ritmul de dezvoltare pe care l-a atins tehnica informațională. Degeaba

avem tehnică de ultimă oră dacă nu o putem folosi la capacitatea optimă.

Cât la sută din capacitatea unui calculator personal de ultimă generație este folosit pentru jocuri sau lucruri mărunte? Cred că peste 70%. Dacă vrem să ne aliniem și noi la societatea informațională va trebui să ne educăm utilizatorii în sensul folosirii eficiente a potențialului uriaș al tehnicii de calcul, pentru că:

„Cine deține informația deține puterea!”

I.7 REFLEXII

În finalul capitolului 1 prezentăm o altă opinie a unui absolvent despre cursul de citire rapidă:

„Am reușit să mă cunosc mai bine, **să-mi găsesc un echilibru interior**. Datorită textelor am început să selectez mai bine cărțile pe care le cumpăr. Am aflat o mulțime de lucruri despre tehnici de citire și informare (total neglijate până acum). Este un curs deosebit. Aduce ceva nou. Cred că ar trebui să se intituleze astfel: ”Curs despre arta de a trăi”. Este complex, eficient, necesar. Ar trebui să se facă din clasele mici. **Am impresia că înainte am trăit degeaba sau nu am trăit deloc**”.

(Mirela Palievici, stud. Medicină anul IV,Iasi, 2000)

La sugestia dată, am ținut mai multe cursuri pentru copiii din clasele IV-VI cu rezultate deosebite.

CAPITOLUL II

II.1 IMPRESII

„Acest curs a fost o experiență nouă pentru mine. Îmi doream demult să fac ceva inedit și care să mă schimbe cât de cât. În ce măsură s-a întâmplat asta nu pot să știu, însă ceea ce știu sigur este că **mi-am recăpătat încrederea în mine**, în capacitatea mea, încredere care, datorită celor din jur, nu o mai aveam. De asemenea **am reușit să-mi stăpânesc pofta de mâncare**. Si asta pe lângă faptul că am învățat să citesc mai repede și să mă concentrez mai mult. Concluzia este că îmi pare rău că s-a terminat.”

(Lili Rîpan, stud. Litere anul III, Iași, 1999)

II.2 VITEZĂ DE CITIRE

Aparatul de exersare a citirii rapide

Una dintre piedicile cele mai puternice care stau în calea creșterii vitezei de citire este obișnuința dobândită din clasele mici de a citi cu voce tare. Acest lucru stabilește un traseu de acces al informației citite de la **ochi – coarde vocale – creier**. Traseul limitează viteza de citire la viteza de vibrație a coardelor vocale. Chiar dacă acum nu mai citim cu voce tare, coardele vocale continuă să vibreze în timpul lecturii, concluzie la care au ajuns cercetătorii **Centrului de Studiu și**

Promovare a Lecturii în laboratoarele din Lille, Franța (François Richaudeau).

Pentru a elimina această rută ocolitoare, stabilind una nouă, **ochi - creier**, rută mult, mult mai rapidă, aproape instantanee, vom utiliza aparatul de exersare a citirii rapide.

În modul actual de citire, ochiul parcurge fiecare cuvânt, fixându-se o fracțiune de secunda pe el, lucru care, pe de o parte micșorează viteza de citire iar pe de altă parte obosește ochiul. Exercițiile cu aparatul de citire conduc la stabilirea acelui nou traseu al informației de la ochi la creier, mărindest astfel foarte mult viteza de citire precum și citirea mai multor cuvinte, ajungând chiar la un rând întreg, la o singură fixare a ochiului, lucru care conduce la eliminarea oboselii acestuia.

Paradoxul citirii rapide este: „**Cu cât citim mai repede cu atât reținem mai mult**”.

Explicația este foarte simplă: atunci când citim foarte repede, o mare cantitate de informații se înregistrează în memorie în zonă. Atunci când vrem să ne-o reamintim, o vom regăsi pe toată în același loc.

Prin utilizarea aparatului de exersare a citirii rapide se poate crește viteza de citire de minim patru ori într-o săptămână, parcurgând toate lecțiile. Lecțiile trebuiesc parcurse în ordine și fiecare lecție trebuie începută cu o scurtă recapitulare a celei anterioare. Exersați în fiecare zi minim 15 minute cu aparatul de citire rapidă.

Ca și lecția trecută, vom începe cu 5 minute de încălzire, insistând mai mult asupra coloanei vertebrale. Coloana vertebrală reprezintă stâlpul de susținere al corpului și al minții noastre. O coloană elastică și flexibilă menține tinerețea. Dacă ea a devenit rigidă, deja sunteți „bătrâni”.

„Coloana voastră dacă este vie, aveți o minte strălucită.”

(Osho)

Exersați cu aparatul de citire rapidă lecțiile 1A, 1B, 2A și 2B.

Vom citi textul următor cronometrând timpul și vom răspunde la cele 10 întrebări. Vom verifica corectitudinea răspunsurilor, vom calcula **Vr**, **Ca**, **Va** și le vom trece în tabelul din Anexa 1.

Vom citi acest text ori de câte ori va fi nevoie pentru a reține elementele necesare în vederea realizării performanței în lectură, cu alte cuvinte, pentru a deveni un cititor rapid.

SFATURI PENTRU CITITORI

Marea majoritate a oamenilor citesc cu o viteză medie de circa 100 – 150 de cuvinte pe minut, reținând doar 30 – 40 % din informațiile textului parcurs. De sute de ani omul citește la fel. Este neeficient și stresant în același timp. De ce ? Acum cantitatea de informații a crescut exploziv iar noi nu mai avem timp pentru a lectura nici măcar informațiile din domeniile de strictă specialitate.

Citirea rapidă se impune ca o necesitate. În timpul procesului obișnuit de lectură, cel învățat în clasele primare, ochiul se oprește pe fiecare cuvânt, îl parcurge silabisindu-l, urmând apoi identificarea unei propoziții sau a mai multora, asamblarea lor într-o frază, totul cu un efort al ochilor și al creierului foarte mare. În cazul citirii rapide, ochiul cuprinde la o singură fixare câteva cuvinte deodată, poate chiar și un rând. Creierul nu mai analizează fiecare cuvânt, ci percepe direct **idei**, exprimate prin una sau mai multe propoziții. Din acest motiv, efortul făcut de creier este mult redus, eliminându-se stresul și oboseala.

Un prim exercițiu în dobândirea abilității de a citi rapid este de a urmări cu **un bețișor** sau un creion textul citit, pentru a nu ne întoarce la cuvintele citite deja și a ne menține concentrarea asupra textului.

Alt exercițiu este acela de a exersa cuprinderea cu privirea a mai multor cuvinte la o singură fixare a ochiului. Performanța poate merge până la cuprinderea cu privirea a unui rând întreg dintr-o coloană. Acest lucru se realizează rapid și ușor utilizând **aparatură de citire rapidă**. Lucrând zilnic, într-o săptămână puteți să vă dublați viteza de citire.

Eliminarea pronunțării în **șoaptă** a cuvintelor și citirea lor doar cu privirea reprezintă un obiectiv absolut necesar, fără de care nu se poate realiza un progres satisfăcător.

După citirea unei porțiuni din text, faceți o scurtă pauză și **memorați**. Cu ajutorul unor cuvinte cheie sau imagini cheie (cuvintele îngroșate din acest text) fixați ideile principale.

În timp ce citim, urmărim ca toți mușchii părții superioare a corpului, în special cei ai gâtului, ai feței și ai ochilor să fie **relaxați**.

Poziția coloanei vertebrale și a capului trebuie să fie **dreaptă și verticală**. O poziție a bărbiei ridicată sau băgată în piept și înclinarea capului împiedică circulația sângelui spre creier și mai ales spre ochi, aceste organe fiind cele mai “flămânde” de oxigen din întreg corpul uman. În lipsa oxigenului, obosind foarte repede, ochii intră în suferință.

În timpul lecturii **lumina** trebuie să fie potrivită. În lipsa luminii naturale care este ideală, cea mai bună alegere este lumina unui bec de 76 – 100 W.

Luați **notițe** sau faceți însemnări pe carte, dacă se poate cu culori diferite, funcție de ceea ce urmăriți. Aceste mici operațiuni stimulează circulația sanguină și totodată duce la o mai bună memorare a textului.

Cititul se face cu **tot corpul**. În timpul cititului legănați ușor corpul, mișcați cartea, mâinile și picioarele pentru activarea circulației sanguine, benefice văzului și memoriei. Faceți câte o scurtă pauză privind pe geam în depărtare sau la un tablou pe perete. Nu țineți în permanență ochii focalizați pe text pentru că obosesc.

Atunci când simțiți că ochii încep să obosească, frecați puternic palmele și puneți-le “**căuș**” pe ochi, ținându-le așa câteva minute. Tensiunile se vor elimina și veți putea relua lectura în condiții foarte bune.

Nu citiți **întinși în pat**, nici pe burtă nici pe spate. Ambele poziții sunt foarte dăunătoare. Capul pe spate sau cu bărbia în piept împiedică circulație sângelui spre creier și ochi.

Aveți grijă să **respirați**. Chiar dacă o lectură palpitantă vă face să vă rețineți respirația, amintiți-vă că fără oxigen creierul și ochii vor obosi imediat. Respirația abdominală este recomandată.

O lectură facilă, un roman, o poezie frumoasă reglează automat respirația.

În timpul lecturii încercați să trăiți evenimentele și **bucurați-vă**, pentru ca timpul consumat cu lectura să nu fie un timp pierdut.

Un ultim sfat, dar foarte important, ar fi acela să **zâmbiți**. Zâmbetul destinde mușchii și elimină tensiunile care pot da dureri de cap. Deci zâmbiți cât mai des. Dimineata sau ori de câte ori vă uitați în oglindă, zâmbiți. Apoi, în timpul lecturii amintiți-vă frumusețea zâmbetului și reînviați-l.

(N=688 cuvinte)

Întrebări

1. Cu ce viteză citesc marea majoritate a oamenilor și cât rețin ?

2. În cazul citirii rapide, ochiul cuprinde la o singură fixare câteva deodată, poate chiar și un

3. Un prim exercițiu în dobândirea abilității de a citi rapid este de a urmări cu un sau un textul citit, pentru a nu ne întoarce la cuvintele citite deja și a ne menține concentrarea asupra textului.

4. Cum se realizează cuprinderea cu privirea a unui rând la o singură fixare a ochilor?

5. Eliminarea pronunțării în a cuvintelor și citirea lor doar cu privirea reprezintă un obiectiv absolut necesar.

6. După citirea unei porțiuni din text, fă o scurtă pauză și Cu ajutorul unor cuvinte cheie sau imagini cheieideile principale.

7. Ce activitate stimulează circulația sanguină și totodată duce la o mai bună memorare a textului?

8. Atunci când simțiți că ochii încep să obosească, frecați puternic palmele și puneți-le “ “ pe ochi, ținându-le așa câteva minute.

9. Chiar dacă o lectură palpitantă vă face să vă rețineți respirația, amintiți-vă că fără creierul și ochii vor obosi imediat.

10. Un ultim sfat, dar foarte important, ar fi acela să

Calculați **Ca**, **Vr** și **Va**. Treceți rezultatele în anexa 1 de la sfârșitul cărții, alături de cele de la lecția întâia și verificați-vă evoluția. Este încă devreme să realizăm un progres substanțial totuși există și asemenea cazuri.

II.3 ATENȚIA

Vom parcurge un nou labirint, vom cronometra timpul, vom calcula coeficientul de atenție **A** și vom trece rezultatul în

tabelul din anexa 1. Dacă valoarea coeficientului este mai mic decât cel de data trecută, sunteți pe drumul cel bun! Dacă nu, mai exersați cu alte teste de atenție.

LABIRINT 2.

1

2

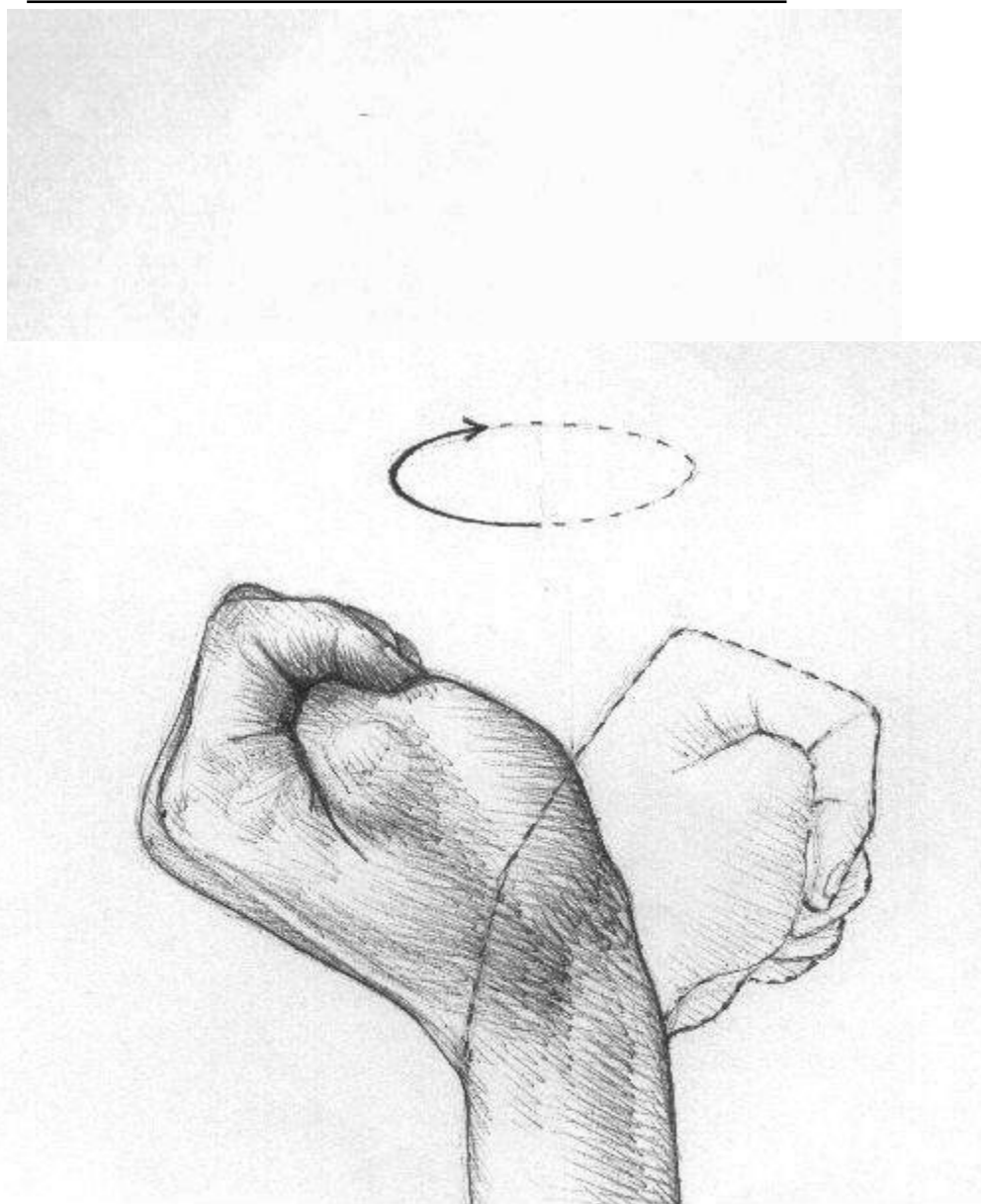


fig. 1.17

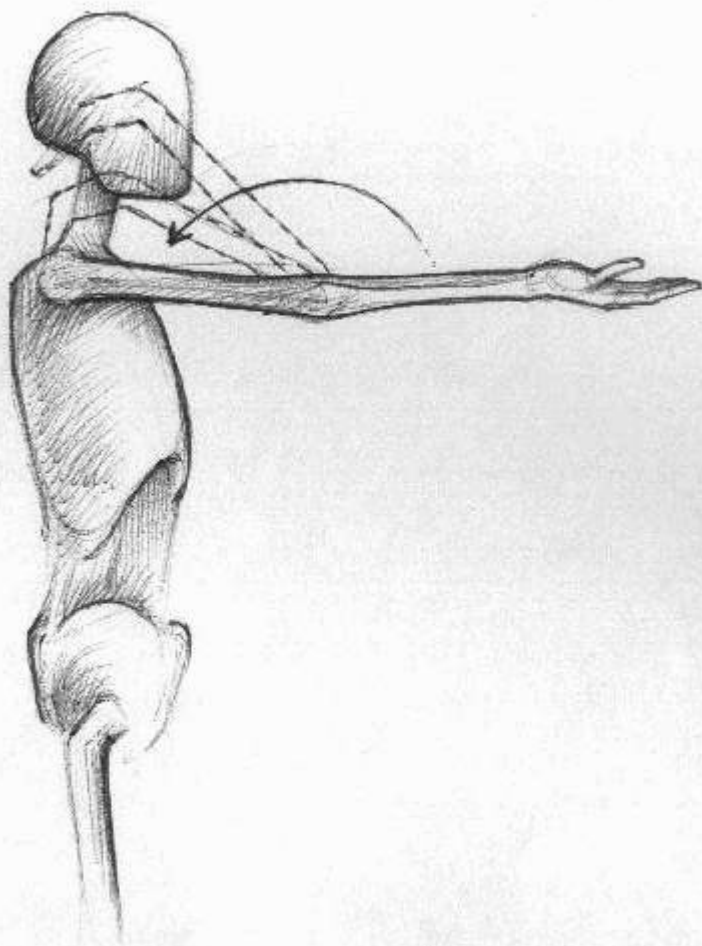


fig. 1.20

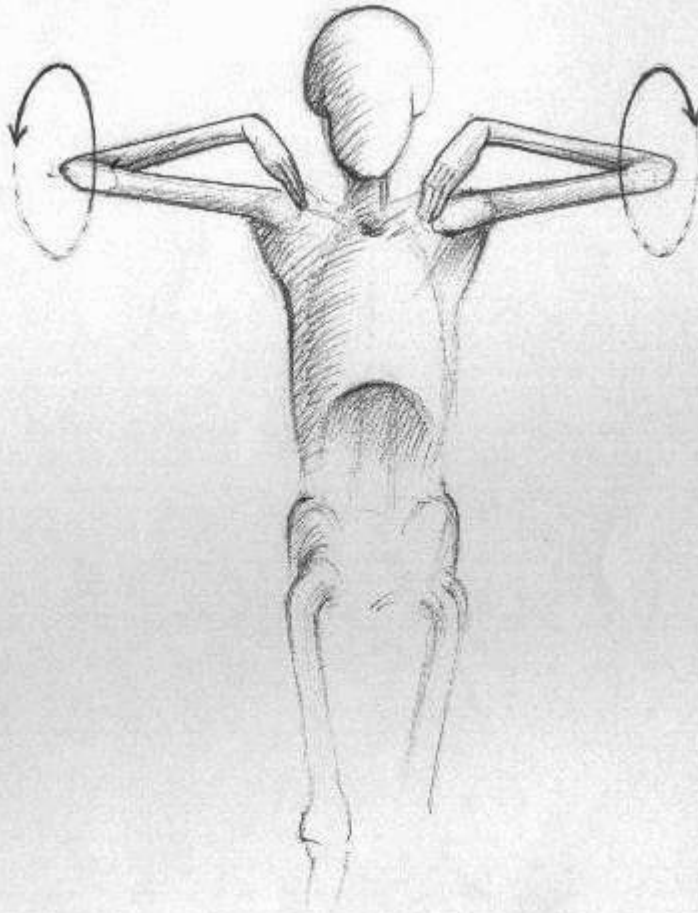


fig. 1.22

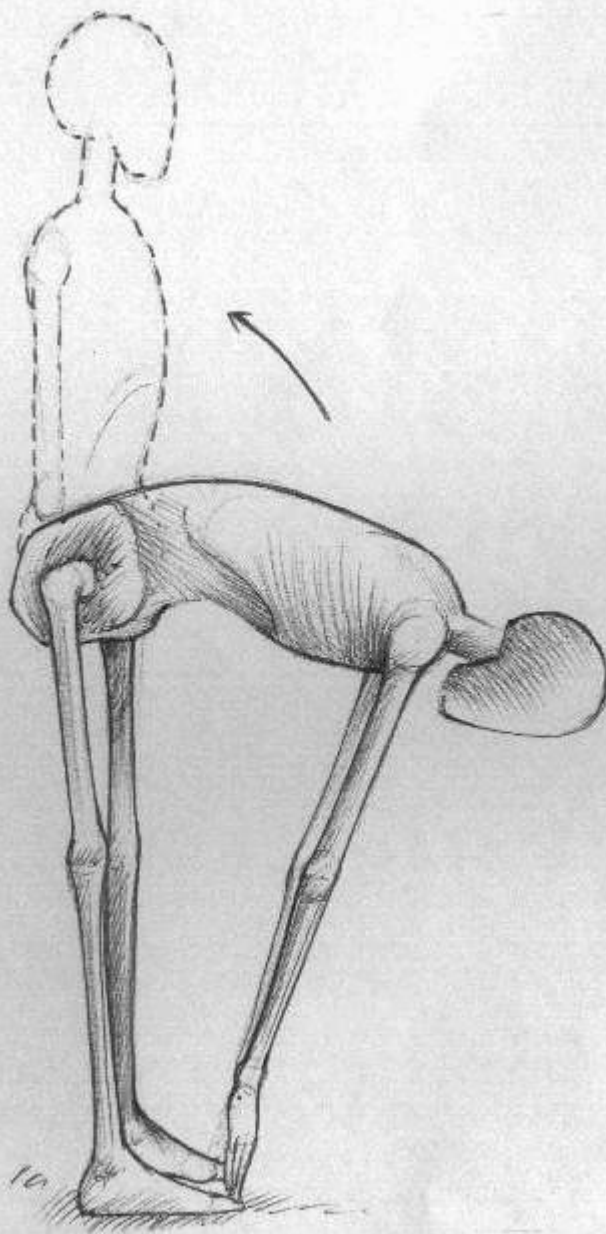


fig. 1.24

Aceeași mișcare spre laba piciorului drept. Revenim în poziția inițială. Repetăm acest ciclu de 7 ori.

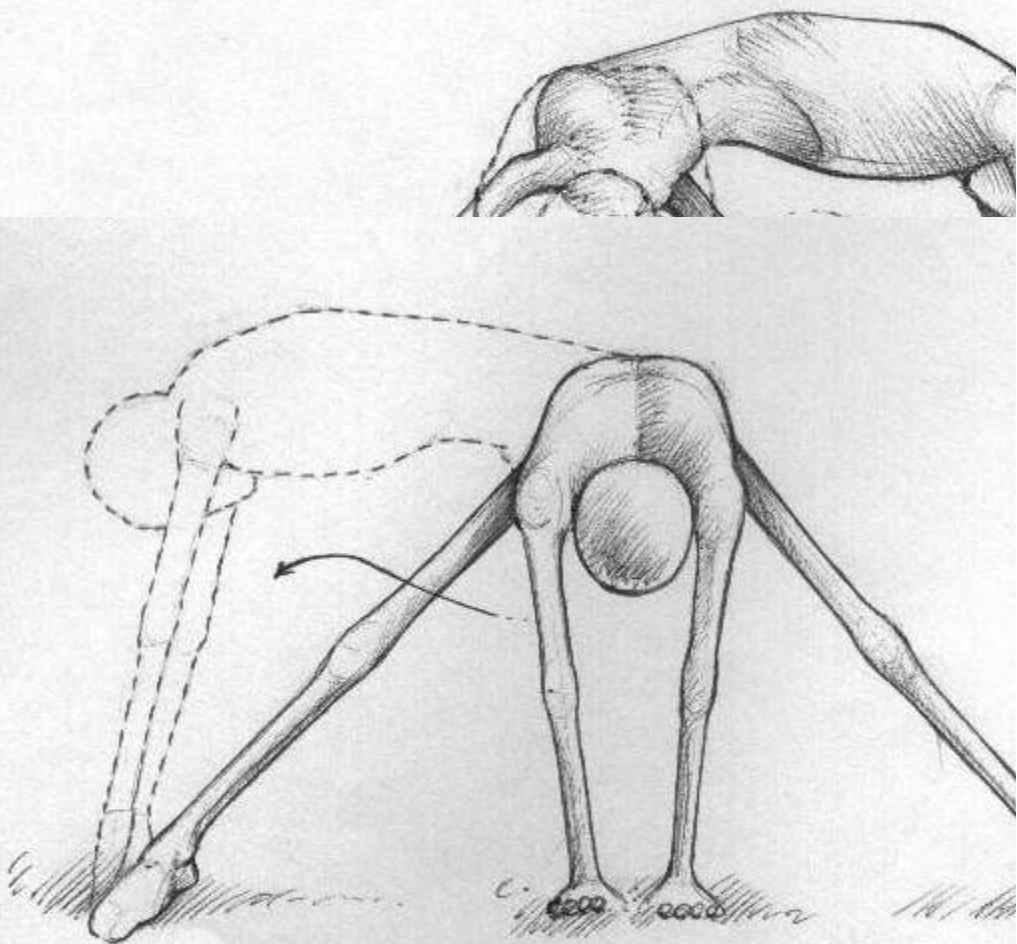


fig. 1.26



fig. 1.29

CAND MANCĂM.

Unii spun: „E de la sine înțeles – când ne este foame!”.

Alții nu comentează: „În pauza de masă”.

O altă recomandare sună cam așa: „Masa de dimineață mănânc-o singur, cea de la prânz, împarte-o cu prietenul iar cea de seară dă-o dușmanului”.

Mai auzim și recomandarea: ”Dimineața trebuie să mănânci bine pentru a avea energie toată ziua”.

Și argumentele pot continua, așa că, în final, fiecare mănâncă după legea lui. Toate aceste obiceiuri, mai bune sau mai rele, vor avea, de cele mai multe ori, consecințe nedorite, pentru că este foarte important momentul când mâncăm. Poate la fel de important ca și cum mâncăm sau ce mâncăm.

Omul este o ființă care trăiește într-un sistem guvernat de legi universale, ce nu pot fi încălcate. Orice încălcare a unei legi atrage după sine repercusiuni care se reflectă în starea lui de sănătate.

Tot ce este viu pe pământ este supus unor cicluri determinate de mișcarea de rotație a Pământului în jurul axei sale, de mișcarea Lunii în jurul Pământului, de mișcarea Pământului în jurul Soarelui și așa mai departe. Aceste cicluri determină în fiecare ființă vie **bioritmuri**. Ele au fost studiate îndelung și s-a stabilit că, pentru corpul fizic, bioritmul are o durată de 23 de zile. Forma curbei bioritmului este o sinusoidă. Bioritmul atinge, în acest interval de 23 de zile, un maxim și un minim.

Fiecare organ intern al corpului uman are, pe durata unei zile, un bioritm propriu, curba lui atingând un maxim funcțional, pe o durată de circa 2 ore (Teodor Caba).

Aceste maxime sunt următoarele:

Nr.crt.	Meridianul	Orele de activitate maximă
---------	------------	----------------------------

CITIRE RAPIDĂ

1.	ficat	1 – 3
2.	plămâni	3 – 5
3.	intestin gros	5 – 7
4.	stomac	7 – 9
5.	splină, pancreas	9 – 11
6.	inimă	11 – 13
7.	intestin subțire	13 – 15
8.	vezică urinară	15 – 17
9.	rinichi	17 – 19
10.	vase-sex	19 – 21
11.	trei focare	21 – 23
12.	vezicula biliară	23 – 1

Activitatea de digestie consumă circa 65 – 70 % din energia disponibilă a corpului la acel moment. Ca urmare, în timpul digestiei, activitatea de eliminare a toxinelor și deșeurilor nocive organismului va fi aproape complet întreruptă. Ținând cont de această remarcă foarte importantă, rezultă că timpul cel mai potrivit pentru servit masa este între orele 11 – 12 prânzul și între orele 19 – 20 cina.

Ce spune Iisus în *Evanghelia Eseniană*: „Nu tulburați lucrarea îngerilor în corpul vostru, luând mese prea dese. Căci adevăr zic vouă, că acela ce mănâncă de mai mult de două ori pe zi realizează în el opera lui Satana. Îngerii lui Dumnezeu vor abandona acest corp și de îndată Satana va intra în posesia lui. **Mâncați numai când soarele este la punctul său culminant pe cer și o a doua oară, când apune.** Astfel nu veți cunoaște niciodată boala...”

Iisus mai face o remarcă, mai importantă: „Dacă doriți ca Îngerii lui Dumnezeu să se bucure de corpul vostru și ca Satana să fugă departe de voi, **nu luați decât o singură masă pe zi...** Și astfel zilele voastre vor fi prelungite pe pământ”.

II.6 INTEGRAREA ÎN SOCIETATE

INFORMAȚIE ȘI CUNOAȘTERE

“Suntem inundați de informație dar suntem însetați de cunoaștere”.

John Chaffee

Informația acumulată ca marfă la un super-magazin nu înseamnă cunoaștere. Ca să devină cunoaștere, asupra ei trebuie să acționeze mintea umană analizând-o, sistematizând-o, sintetizând-o, transformând-o și, în final, memorând-o. Sistemul nostru educațional încă nu s-a adaptat acestei necesități. În esență el urmărește tot asimilarea unei cantități cât mai mari de informații, parțial prelucrate, care în timp foarte scurt se dovedesc a fi perimate.

Simpla posesie de informații nu ne face mai inteligenți dacă nu știm să le analizăm, să le organizăm și să le aplicăm în vederea atingerii unor obiective îndrăznețe. Nu are nici un sens acumularea de informații dacă nu găsim și modalitatea aplicării lor în practică. Acest lucru ne învață **tehnicile de învățare**, obiecte de studiu din care fac parte citirea rapidă și memorarea eficientă, tehnici care ar trebui predate și aplicate la toate nivelurile de învățământ.

“ Suntem inundați de informație dar suntem însetați de cunoaștere”.

Marele gânditor grec Sofocle spunea: “Cunoașterea trebuie să vină prin acțiune”. Cunoașterea, informația și acțiunea formează o triadă care lucrează continuu în sensul evoluției umane. Un ciclu al cunoașterii se compune din elementele:

Informație acțiune $\Rightarrow$ cunoaștere

Dacă unul din primele două elemente este deficitar, cunoașterea suferă. În cazul nostru sunt deficitare amândouă: informația, din lipsa tehnicilor de informare rapidă și eficientă iar acțiunea din faptul că în actualul sistem educațional experimentul, aplicația practică sunt tot mai rar întâlnite. Simpla acumulare de informații nu conduce la cunoaștere, oricât de mare ar fi din punct de vedere cantitativ.

“Suntem inundați de informație dar suntem însetați de cunoaștere”.

Într-o societate informațională este sistematizată producerea cunoașterii și se amplifică puterea creierului. Cunoașterea reprezintă o nouă forță care nu este supusă legilor conservării. Ea poate fi creată, poate fi distrusă și are o calitate deosebită – este **sinergică**, adică întregul este mai mare decât suma părților. Productivitatea cunoașterii a devenit cheia productivității economice.

Cunoașterea a devenit deja industrie primară, industrie care asigură resursele esențiale ale producției. **In economia informațională, valoarea nu mai crește prin muncă ci prin cunoaștere.** Teoria valorii bazată pe muncă este înlocuită cu o nouă teorie bazată pe cunoaștere. (John Naisbith)

“Suntem inundați de informație dar suntem însetați de cunoaștere”.

Modalitatea cea mai eficientă de acces la cunoaștere o reprezintă **lectura**, lectura rapidă și apoi cea fotografică.

II.7 REFLEXII

„Acest curs m-a făcut să mă simt mult mai bine din punct de vedere fizic, dar mai ales psihic, spiritual. Mi s-a întâmplat să vin la curs fără nici un fel de vlagă, lipsită de speranță iar **numai după două ore de curs să simt că zbor, că totul are**

un sens și nimic nu e întâmplător. Cursul mi-a redat încrederea în mine și în propriile mele forțe, am devenit mai perseverentă, am descoperit cărți de a căror existență nu știam și, în urma lecturii lor, am aflat foarte multe lucruri folositoare sufletului. Nu pot decât să mulțumesc Bunului Dumnezeu că mi-a scos în cale oameni deosebiți care știu să trăiască și să iubească tot ceea ce-i înconjoară.

(Roșca Ioana – stud. medicină anul V, Mai 1999, Iași)

CAPITOLUL III

III.1 IMPRESII

„Acest curs m-a făcut să scap de unele idei preconcepute pe care le aveam despre viață. Pot spune că, într-un fel, **mi-am trezit conștiința dintr-o amorțeală** care acum mă doare numai când mă gândesc la ea și nu-mi dau seama cum am putut să neg atâta timp niște adevăruri evidente. Sper ca efectul acestui curs asupra mea să dureze cât mai mult și chiar să se îmbunătățească. În același timp, aici am cunoscut oameni minunați, devotați unei cauze, aceea de a ajuta pe ceilalți să se cunoască, să devină mai buni”.

(Micu Irina, elevă, Liceul Eminescu cl X-a, Iași, 1998)

III.2 TESTUL DE CITIRE

Exersați în liniște cu aparatul de citire rapidă lecțiile 2A, 2B, 3A și 3B, minim 15 minute zilnic.

LECTURA

Studiul și cunoașterea sunt activități specific umane care se desfășoară pe tot parcursul vieții. Învățăm să citim încă de timpuriu, în școală iar de lectură avem nevoie în toate treptele de învățământ și în toate fazele vieții. În ciuda concurenței audiovizualului, lectura textului scris rămâne în continuare o facultate indispensabilă și mijlocul principal de achiziționare a cunoștințelor. Ne documentăm în proporție de aproximativ

85% citind cărți și reviste. Întrebarea dacă televiziunea aduce prejudicii sau foloase lecturii este o falsă problemă. Este vorba, pur și simplu despre altceva, despre o formă paralelă de comunicare. Ba mai mult, asistăm la un fenomen în aparență paradoxal (dar în realitate condiționat de logica cea mai riguroasă). Nașterea instrumentelor culturale de masă, cum sunt cinematograful și televiziunea, nu au ridicat prin ele însele nivelul cultural al celor lipsiți de o pregătire sistematică. Băiatul ori fata analfabetă din cartierele sărace ale orașelor Palermo sau Napoli au văzut și au urmărit cu pasiune zeci și zeci de filme istorice dar în cele din urmă nu au ajuns să știe (atunci când nu știau dinainte) dacă Napoleon a trăit înainte sau după Garibaldi, dacă S.U.A. a fost o colonie a Angliei sau invers... Pe nimic nu se poate construi nimic: cultura crește pe solul culturii. Prin urmare, în vremea mijloacelor comunicării de masă, situația tipăriturilor n-a fost deloc afectată. Dimpotrivă, consumul individual de lectură a crescut, cartea fiind un admirabil mecanism de comunicare în cadrul căruia mesajele sunt codificate și pot fi reproduse, multiplicare, transmise în timp și spațiu, redescoperite și decodificate de către orice individ care posedă cheia codului, cu alte cuvinte, care știe să citească. Deși omul modern trebuie să citească mult, din ce în ce mai mult, observațiile făcute arată că cea mai mare parte din populația globului pământesc citește azi cu rapiditatea de acum 100 de ani, deși volumul de informații a crescut enorm. O anchetă internațională UNESCO, desfășurată în 12 țări printre care Anglia, Belgia, Franța, Iugoslavia, Polonia, Germania, S.U.A., Suedia subliniază insuficienta dezvoltare a deprinderii cititului la cei ce învață. Școala, care ar trebui să facă mai mult pe această linie, este încă departe de a obține rezultate satisfăcătoare. Elevii citesc în general încet și cu un grad scăzut de înțelegere. Viteza de lectură este redusă întrucât se citește predominant, chiar abuziv, cu voce tare, deci în ritm lent. În universități, asimilarea tehnicii de citire rapidă

este în general ignorată. Așa se explică de ce, la majoritatea celor de pe băncile școlii, citirea nu depășește viteza citirii cu glas tare. Întrucât aceasta este deprinderea cea mai importantă de care depinde succesul în multe domenii, dezvoltarea tehnicii citirii rapide la cei ce învață este de o importanță fundamentală. Pentru tinerii aflați în școli, în cele mai dese cazuri, învățarea se realizează predominant prin citire. De aceea, nu există un învățământ și o învățare modernă fără dezvoltarea tehnicii de citire, căci lectura trebuie să fie metoda de bază, cea mai răspândită și eficientă, de învățare. Un student își poate extrage materialul de învățat din mijloacele tipărite care sunt cărțile și revistele științifice. Pentru el, învățarea acestei deprinderi este un eveniment capital, căci atunci când el are dificultăți sau insuccese, acestea nu aparțin mijloacelor de instruire ci, fie faptului că nu și-a însușit cunoștințele de bază necesare, fie că nu a învățat să citească, fie din ambele motive. Un tânăr având exercițiul studiului citește cu o viteză medie de 150 cuvinte pe minut. Unul care a exersat citirea rapidă poate atinge o viteză mult mai mare, de circa 500-600 cuvinte pe minut, adică 30.000 cuvinte pe oră (60-80 de pagini de carte). Dar nu numai celor ce se instruiesc, citirea și lectura le sunt indispensabile, ci și adulților, în profesie și în viața cotidiană. În trecut, când schimbările tehnice în producție erau mici, rare și lente, știindu-se dinainte care sunt tehnicile și metodele muncii, pregătirea pentru profesie putea fi asimilată aproape în întregime odată pentru toată viața. Spre deosebire de perioada anterioară, când o „epocă tehnică” rămânea neschimbată generații întregi, astăzi, în condițiile progresului științific, în timpul activității productive a unei singure generații se schimbă mai multe din aceste „epoci tehnice”. În cele mai dezvoltate industrii, în mari și moderne fabrici și uzine, se schimbă în întregime utilajul tehnic, după perioade relativ mici (3-5 ani), cu altul nou, mai bun, mai productiv. Dar această schimbare implică și modificarea întregii tehnologii de producție, a

procesului ori a tipului de muncă. De aceea, cu fiecare schimbare de acest fel, muncitorul trebuie să asimileze iarăși noi cunoștințe și priceperi. În condițiile actuale, pentru toți profesioniștii, înprospătarea și reînprospătarea cunoștințelor devine o necesitate, iar instruirea un proces permanent. În acest proces, viteza de asimilare a noilor informații joacă un rol hotărâtor. Iar viteza de asimilare a acestor informații este direct proporțională cu tehnica și viteza de citire.

În sfârșit, fiecare dintre noi, tineri ori adulți, elevi ori muncitori citim în timpul liber, pentru divertisment sau pentru relaxare, diverse materiale imprimate precum cărți, ziare sau reviste. După ziua de muncă, la sfârșit de săptămână, în vacanță sau în alte momente ale vieții (pensie, boală...) nu lipsește lectura. Și aici, parcurgerea cât mai repede și mai eficient posibil a conținutului textului le va fi tuturor utilă.

Așadar, în acumularea de cunoștințe în școli și universități, în reînprospătarea cunoștințelor profesionale, ori în petrecerea cât mai agreabilă a timpului liber, este constant implicată această capacitate umană – lectura.

(895 cuvinte)

Întrebări

1. Ce activități specific umane, ce se desfășoară pe tot parcursul vieții, sunt menționate la începutul textului?
2. Ce procent din timpul total destinat documentării este ocupat de citirea cărților și revistelor?
3. Ce reprezintă televiziunea vis-a-vis de lectură?
4. Pe nimic nu se poate construi nimic. Cultura crește pe
5. Cartea este un admirabil mecanism de comunicare în cadrul căruia mesajele sunt codificate și decodificarea poate fi făcută de orice individ care posedă cheia codului, adică
6. Cauzele dificultăților sau insucceselor tinerilor care studiază se datorează în cea mai mare parte nu mijloacelor de instruire ci fie că, fie că, fie.....
7. Un tânăr, având exercițiul studiului, citește cu o viteză de..... iar unul ce practică citirea rapidă poate citi cu
8. În condițiile actuale, pentru toți profesioniștii, reîmprospătarea cunoștințelor devine.....iar instruirea.....
9. În acest proces de reîmprospătare a cunoștințelor și de instruire continuă, viteza de asimilare a informațiilor este direct proporțională cu
10. Care este capacitatea umană constant implicată în acumulare de cunoștințe, în reîmprospătarea lor sau în petrecerea timpului liber?

Calculați **Ca**, **Vr** și **Va**. Treceți-le în tabelul din anexa 1 și urmăriți dezvoltarea personală în timp.

III.3 ATENȚIA

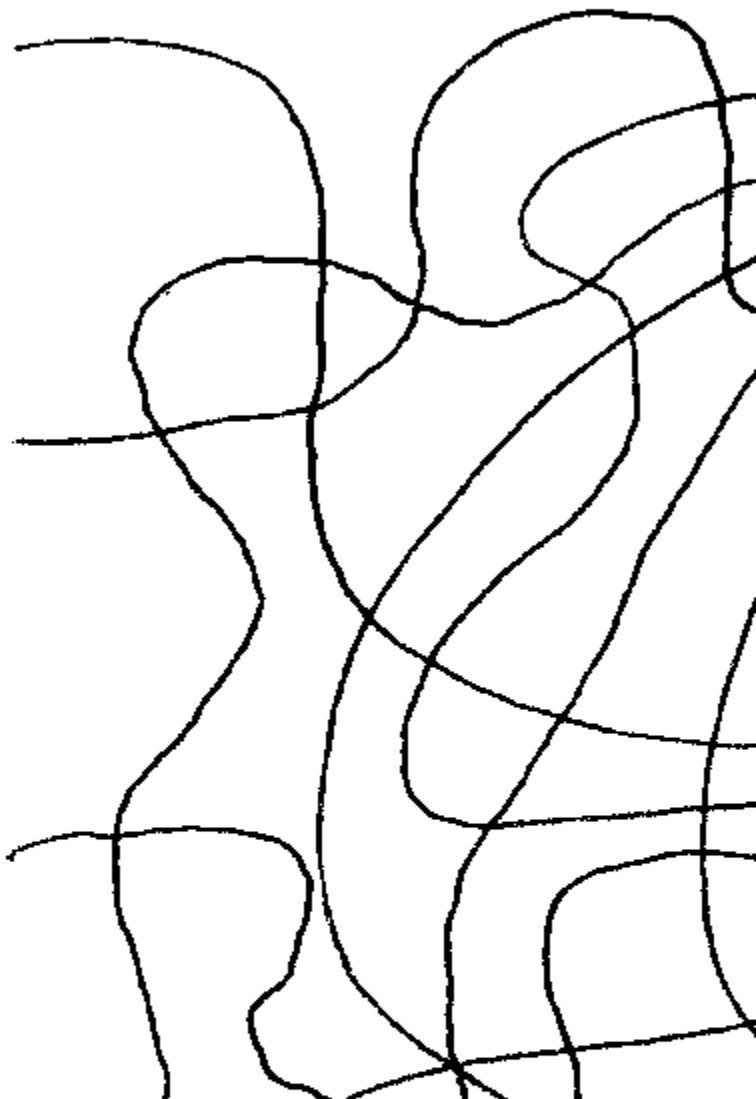
Vom parcurge un nou labirint, vom cronometra timpul, vom calcula coeficientul de atenție **A** și vom trece rezultatul în tabelul din anexa 1.

LABIRINT 3.

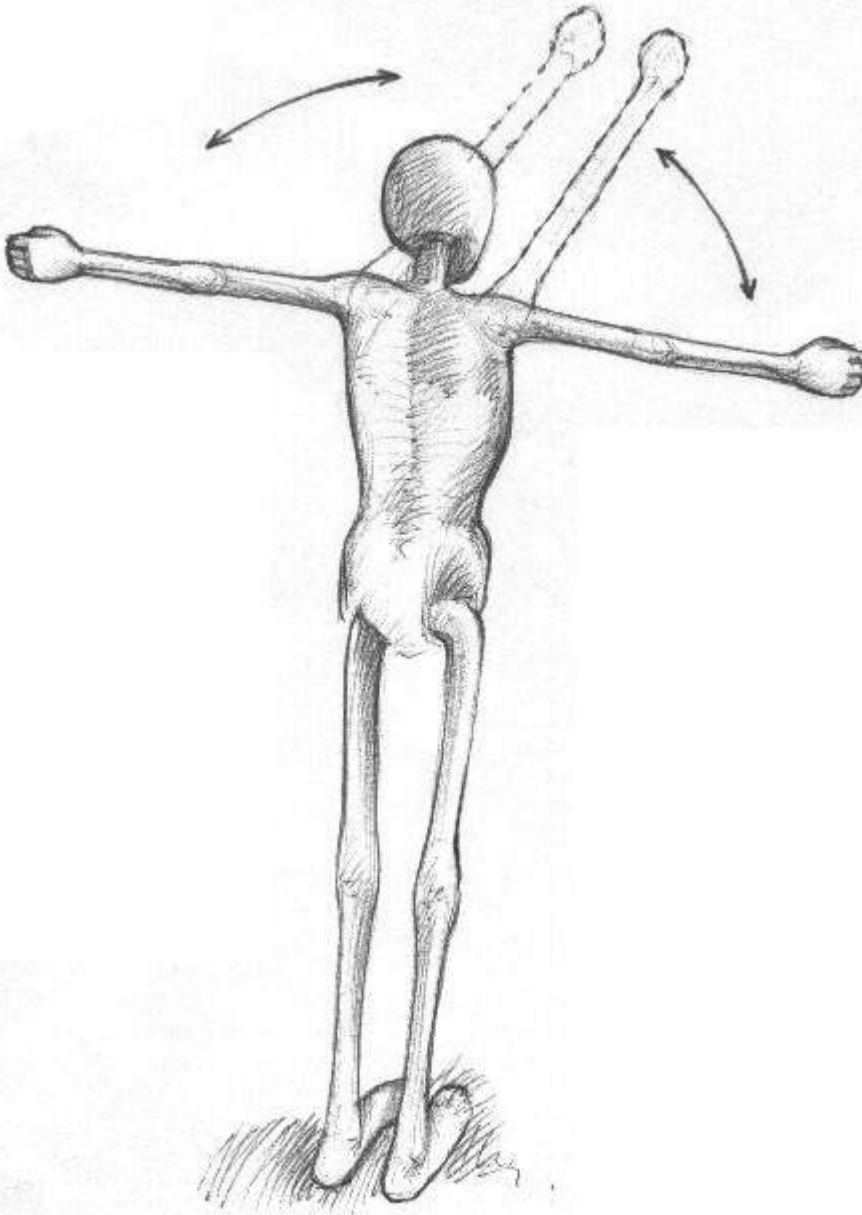
1

2

3



III.4 EXERCIIȚII FIZICE



expiră
oru în
irației
ostru.
izând
e de
irația
soană
fără
lături

e are
supra
ioare,
lângă
âinile
amnii
alele,
l pe
irația,
duce
teral,
mțim
ptului
venim
față.
ori.
în
tot

aerul ținând gura strânsă ca și cum am fluiera, astfel încât aerul să iasă forțat. Repetăm tot exercițiul, cel mult de trei ori la început, ajungând cu timpul la șapte – nouă cicluri. Efectele exercițiului asupra sistemului imunitar sunt remarcabile.

Fig. 2.1 NUTRIȚIA

CE MÂNCĂM

În *Evangelhia Eseniană*, Iisus spune:

„Corpul vostru este ceea ce mâncați, iar spiritul vostru este ceea ce gândiți. Mâncați toate fructele pomilor, plantele câmpurilor precum și laptele animalelor, care se potrivesc cel mai bine pentru hrana voastră. Toate aceste alimente au crescut, s-au copt și au fost preparate la focul vieții, toate sunt daruri ale Îngerilor Maicii voastre Pământești. Dar nu mâncați nici unul din acele alimente care își datorează savoarea focului morții, căci sunt ale lui Satan”.

„Declarați-vă mulțumiți cu două sau trei feluri de alimente pe care le veți găsi întotdeauna pe masa Maicii voastre Pământești, și nu fiți avizi să devorați toate cele ce vedeți în jurul vostru, pentru că dacă veți amesteca tot felul de alimente, în corpul vostru războaie fără sfârșit vor avea loc...”

III.6 INTEGRAREA ÎN SOCIETATE

PĂRINȚI ȘI COPII

Trăim o profundă criză a educației. În fiecare zi, știrile referitoare la violența tinerilor, consumul de droguri, sinucideri ne inundă prin mijloacele de informare în masă. Părinții nu mai știu ce metode să aplice în educarea copiilor.

Unii părinți, din lipsă de timp, lasă toată educația în grija școlii, uitând ca profesorii, pentru a supraviețui sunt nevoiți să-și mai găsească câte o slujbă suplimentară. Nu mai au acel timp și nici dispoziția necesară realizării unui act educațional eficient. A fost o vreme când **profesorul era un om respectat**. El avea un rol esențial în educație. Acum, când banul este cel care deschide toate drumurile, profesorul, cu salariul lui de mizerie, este un personaj de la periferia societății, iar copiii îl tratează în consecință. Nu mai au încredere în el și în ceea ce spune.

Alți părinți încearcă să aplice vechile metode, preluate de la bunici, care spuneau că „bătaia e ruptă din rai”. Și aceștia greșesc deoarece copiii de azi au o cu totul altă deschidere spre viață și lume decât o aveau ei când erau copii. Pedepsa și amenințarea cu pedeapsa micșorează căile de comunicare între părinți și copii și astfel fiii lor devin o pradă ușoară „rechinilor”: traficanți de droguri, pedofili, mișcări pseudo-spirituale, etc.. Pedepsa transformă părintele într-un dușman de care copilul se va ascunde în loc ca părintele să reprezinte un loc de refugiu și de ajutor la greu.

O altă categorie de părinți, foarte ocupați cu serviciul sau serviciile, acordă o libertate totală copiilor lor. Ei își justifică lipsa de preocupare considerând copiii de azi mult mai evoluți decât cei de pe vremea lor. Într-un fel așa este: copiii de azi sunt mult mai evoluți spiritual decât acum 20-30 de ani dar au aceași nevoie de educație și mai ales de dragoste și de înțelegere părintească.

Prea multe ore în fața televizorului, calculatorului, prea multă violență, sex, reclame și prea puțin timp petrecut de părinți împreună cu copiii sunt considerate ca fiind cauze principale ale crizei educaționale. Copiilor le lipsește exercițiul fizic, excursiile în aer liber, jocurile în aer liber. **Jocul este cel mai performant instrument de dezvoltare al inteligenței copilului.** Dar mereu auzi câte un părinte: „Mai lasă joaca și

treci la lecții”. Sunt și lecțiile importante, dar nu așa de importante ca jocul. Lecțiile îi dau copilului niște cunoștințe pe care de cele mai multe ori le uită sau le va folosi foarte rar. Jocul le creează deprinderi folositoare pe tot parcursul vieții. Profesorii care știu să îmbine jocul cu lecția teoretică la orele de curs sunt mult mai iubiți de copii iar rezultatele elevilor la materiile respective sunt foarte bune.

Din nefericire copiii nu mai știu să se joace jocuri inteligente, jocuri care să-i ajute la o bună dezvoltare fizică. În perioada de creștere, copilul are nevoie de mult exercițiu fizic. Este o criză de jocuri și de joc, atât de necesare copiilor. În lipsa lor, ei apelează tot mai des la jocuri pe calculator. Există și jocuri pe calculator interesante, utile, dar marea majoritate a copiilor joacă jocuri care promovează violența, agresiunea, lucruri care determină formarea unor deprinderi, în comportamentul copiilor, nu doar nocive ci chiar periculoase pentru familie, colegi, societate. Se cunosc acele cazuri de copii care și-au ucis colegii, profesorii sau chiar părinții, fapte iresponsabile, determinate de petrecerea prea multor ore în fața televizorului sau calculatorului. **Atenție părinți!** Socoteala că dacă am cumpărat un calculator am rezolvat problema timpului liber al copilului și, în sfârșit, vom fi și noi mai liberi iar copilul nu va mai bate străzile, nu este chiar atât de grozavă. Depinde ce face copilul cu acel calculator? Și cât timp **pierde** în fața lui!

Pentru a face față schimbărilor din societate, care sunt rapide și puternice, părinții trebuie să-și schimbe atitudinea față de educație. Ședințele cu părinții, organizate la școli, care ar trebui să dezbată exact aceste probleme educaționale, se reduc de multe ori doar la banii cu care părinții trebuie să contribuie pentru mobilier, zgrăveli, material didactic,... Cursuri de educație pentru părinți, care ar fi foarte utile, sunt foarte rare. Mulți părinți au diverse afaceri și ei știu, au învățat, că pentru a te menține pe piață trebuie să se adapteze permanent la cererile

pieței și la evoluția tehnologiilor. Același lucru este și în educație: dacă vrei să aveți copii buni, performanți, trebuie să acceptați noile metode de educație și instruire.

Noul sistem educațional este caracterizat prin **iubire și cooperare** nu prin frică și dominare. Scopul lui este de a forma copii cu voință puternică și cooperanți în același timp. Copii zilelor noastre sunt altfel. Amenințările cu pedeapsa nu-i fac mai ascultători ci din contra, îi fac să nu mai aibă încredere în părinți, să devină neascultători. **Pedeapsa și amenințarea cu pedeapsa reduc căile de comunicare între părinți și copii.** Dacă părinții nu se vor strădui să devină **prieteni copilului lor**, aceștia vor renunța la sprijinul părintesc, exact în momentul când vor avea mai mare nevoie de el și îl vor căuta în altă parte. De aceea, părinții trebuie să învețe să rămână liniștiți, calmi și iubitori în timp ce se confruntă cu capriciile copilului. Aceasta pentru că la rândul lor, copiii, prin puterea exemplului părinților, vor învăța să rămână calmi și liniștiți în situații dificile. Metoda de educație prin frică diminuează dezvoltarea armonioasă a copilului. Frica și dragostea sunt două energii fundamentale complet opuse. Acolo unde este frică nu este dragoste.

„Și acum rămân aceste trei: credința, nădejdea și dragostea. Iar mai mare dintre acestea este dragostea”.

(I. Corinteni 13)

III.7 REFLEXII

„Am venit la acest curs în urma unui anunț găsit la orar, închipuindu-mi că va fi ceva complicat și înclinat mai mult spre o parte tehnică. Dar în curând am realizat că e ceva diferit, relaxant, cu jocuri, care încearcă să-mi spună că realitatea și viața poate fi trăită altfel, într-un mod senin și că **fiecare dintre noi are resurse enorme**. Ele trebuie doar descoperite.”

(Mocanu Roxana, Filosofie anul I, 2004, Iași)

CAPITOLUL IV

IV.1 IMPRESII

„A fost un curs unde mi s-a părut că trăiesc, căci datorită tehnicii de predare nu reușeam să simt că pierd timpul. **Am simțit că pot să fac ceva pentru mine** fără să fiu motivată de aspecte din afară (note, profesori, societate), am simțit că ceea ce fac va rămâne în mine, că ceea ce învăț mă ajută. Lecțiile mi s-au părut foarte interesante, dar mai ales atractive și am simțit că ceva se transformă în mine și în gândirea mea. **Am simțit că mă schimb**. De fapt cred că am conștientizat să apreciez ceea ce sunt și cum sunt. **Am reușit să mă cunosc**, iar ceea ce am aflat voi folosi în beneficiul meu. Sunt lucruri de care nu știam că există în mine, sunt lucruri privitoare la felul meu de a fi. Domnului profesor îi mulțumesc că știe să asculte și ne-a făcut să ne simțim importanți. Ne-a făcut să credem că totul se poate, că putem avea încredere în forțele proprii.

A fost liniștitor și plăcut cursul! A fost o șansă să-l urmez! Mulțumesc!”

(Andrei Anreea, Filozofie III, 2004, Iași)

IV.2 TESTUL DE CITIRE

Exersați în liniște cu aparatul de citire rapidă lecțiile 3A, 3B, 3C și 3D.

Cel mai nepotrivit exercițiu pentru ochi îl reprezintă focalizarea permanentă într-un singur punct, o folosire a ochilor complet opusă stării lor naturale, de mobilitate.

Nu este adevărat că pentru a ne concentra asupra unui lucru trebuie să îl fixăm cu privirea. Adevărata concentrare mintală implică o privire lipsită de efort, nesilită, opusă holbării. În timpul concentrării reale, mușchii din partea superioară a corpului sunt relaxați, aportul de oxigen considerabil, inspirația adâncă iar expirația este prelungă, ca atunci când râdem.

Când trebuie să ne concentrăm, întâi se relaxează sistemul muscular și se detașează mintea de subiectul sau obiectul atenției. După aceea, în mod conștient, relaxăm ochii și îi mișcăm mereu.

Nu reprezintă o noutate faptul că mulți copii din țările dezvoltate sunt miopi. Unul dintre motivele cele mai evidente este obiceiul de a privi la televizor. Cauza majoră a miopiei la copiii "dependenți" de televizor o constituie starea de imobilitate a ochilor timp îndelungat. În plus, radiațiile emise de televizor afectează sistemul nervos ocular. Dacă totuși petreceți mult timp în fața televizorului, atunci alegeți programe distractive deoarece râsul și destinderea pe care o provoacă acestea eliberează tensiunile din corp printr-o accentuare a respirației. Respirația profundă și râsul permit relaxarea corpului și a ochilor.

Adeseori, miopii ajung la concluzia că vederea lor slabă se datorează cititului excesiv. De fapt, cauza n-o reprezintă volumul de material parcurs, ci modalitatea de citire. Miopia poate rezulta din combinarea poziției incorecte și a tensiunii mintale, mai cu seamă dacă se citește atunci când iluminarea este slabă, însă în nici un caz din actul citirii în sine.

Referitor la poziția din timpul cititului, dacă bărbia este ridicată sau împinsă înainte, ceafa este comprimată, sângele nu mai circulă liber spre cap, făcând ca organele vederii și gândirii să fie insuficient hrănite și curățate de toxine. Atunci când poziția incorectă devine o obișnuință, coloana vertebrală se deformează, afectând buna funcționare a întregului organism (pentru că din interspațiile dintre vertebre iese câte un fascicul de nervi care guvernează activitatea organelor interne).

Dacă mintea este neliniștită sau agitată în timpul lecturii, dacă se citește în grabă sau pentru că nu putem adormi, toate acestea afectează organele vederii.

În privința luminii din timpul cititului, o intensitate excesivă, ca aceea a soarelui la prânz, este dăunătoare. Seara este de preferat becul obișnuit (de 75-100W), luminii fluorescente. Lumina nu trebuie să se reflecte în ochi.

Următoarele sfaturi vă vor ajuta la deprinderea unor obiceiuri în timpul lecturii care să nu vă afecteze vederea.

Atunci când citiți un material nou, mai ales unul care vă este necesar în procesul de instruire sau în profesie, este posibil să vă concentrați prea intens. Acest efort duce la o respirație neregulată, întretăiată, afectând vederea și înțelegerea textului. O modalitate relaxantă și eficientă a studiului (unui material nou, necesar) este citirea de trei ori a fiecărei secțiuni a materialului. Prima citire reprezintă o parcurgere detașată în care aflați ideea generală. La a doua citire, înțelegerea va crește, permițând relaxarea. La a treia lectură, lipsiți de orice stres, puteți discerne semnificația textului.

În timpul studiului luați-vă notițe, aceasta deoarece și folosirea mâinilor activează circulația sângelui și funcționarea creierului. Mai cu seamă, transcrieți pasaje și cuvinte complicate sau cele la care vă scapă înțelesul.

Dacă doriți să înțelegeți mai bine conținutul materialului citit, trebuie să nu citiți doar cu ochii și mintea, ci cu toate cele cinci simțuri, mai exact, să citiți cu întregul corp,

deoarece tot ce se efectuează în mod natural implică întregul organism. O cale de a realiza acest lucru o reprezintă uşoara legănare înainte şi înapoi, precum şi dintr-o parte în cealaltă.

Mişcaţi permanent ochii, nu-i fixaţi pe text. Pentru a evita stagnarea sângelui, clipiţi periodic. Deplasaţi cartea, îndepărtând-o sau apropiind-o de ochi, şi ţineţi-o la diferite înălţimi. Dacă veţi păstra cartea mereu la aceeaşi distanţă şi înălţime faţă de ochi, concentrându-vă într-o singură direcţie, veţi slăbi muşchii oculari şi capacitatea lor de adaptare.

În general, aplicaţi principiul schimbării în timpul studiului. Alternaţi materiile, trecând de la istorie la matematică, literatură, fizică etc. Atunci când citiţi, mutaţi-vă atenţia asupra ferestrei şi peisajului de afară sau asupra tablourilor de pe pereţi. Privind în depărtare, şi este foarte bine dacă puteţi studia într-un loc care să vă asigure această posibilitate, obligaţi muşchii oculari să se adapteze. Puteţi, de asemenea, ţine la îndemână un obiect plăcut pe care să-l priviţi, reîmprospătându-vă, astfel, simţurile şi sistemul nervos. Dacă obiectul respectiv este viu colorat şi strălucitor, el va activa glandele lacrimale, umezindu-vă ochii. Întrerupându-vă studiul, ascultând muzică sau plimbându-vă pe afară, învioraţi întregul corp. Alteori, închideţi ochii, acoperiţi-i cu palmele şi nu vă mai gândiţi la nimic, lăsând creierul să se odihnească.

Studiul se poate transforma cu uşurinţă într-o activitate ce produce încordare. Dacă doriţi să fiţi relaxat, trebuie să încercaţi să vă păstraţi o respiraţie regulată. Este mai puţin obositor să citim un roman, decât un manual, tocmai pentru că o lectură facilă reglează în mod automat respiraţia.

Căutaţi poziţia care vă permite o respiraţie regulată şi o bună circulaţie a sângelui, pentru a forţa cât mai puţin ochii. Evitaţi să vă cocoşaţi sau să vă gârboviţi, fiindcă aceste poziţii creează tensiuni în gât şi umeri, împiedicând circulaţia sângelui spre cap. Frecvent, rotiţi capul şi gâtul într-un sens şi altul. În timp ce expiraţi, scuturaţi întregul corp.

În timpul studiului, adoptați o atitudine de acceptare sau chiar bucurie, lucru care va elibera de tensiuni partea superioară a corpului. Mențineți relaxarea feței lăsând capul să se miște și nu uitați că ori de câte ori vă simțiți fața încordată, este suficient să zâmbiți.

(923 cuvinte)

Întrebări

1. Care este cel mai nepotrivit exercițiu pentru ochi?
2. Cauza majoră a miopiei la copiii dependenți de televizor o constituie.....
3. O modalitate relaxantă și eficientă a studiului (unui material nou, necesar) este citirea de a fiecărei secțiuni a materialului.
4. Care este modalitatea de a citi cu toate cele cinci simțuri, mai exact, să citești cu întregul corp?
5. Alternați materiile, trecând de la istorie la, de la la fizică, etc.
6. Puteți de asemenea ține la îndemână un pe care să-l priviți, reîmprospătându-vă, astfel, simțurile și sistemul nervos.
7. Ce ar trebui să facem când întrerupem studiul?
8. Dacă doriți să fiți relaxat, trebuie să încercați să vă păstrați o
9. În timpul studiului, adoptați o atitudine de acceptare sau chiar, lucru care va elibera de tensiuni partea superioară a corpului.
10. Mențineți, de asemenea, relaxarea feței, lăsând capul să se miște, și nu uitați, ori de câte ori vă simțiți fața încordată, este suficient să.....

Calculați *Ca*, *Vr* și *Va*. Treceți-le în tabelul din anexa 1.

IV3 ATENȚIA

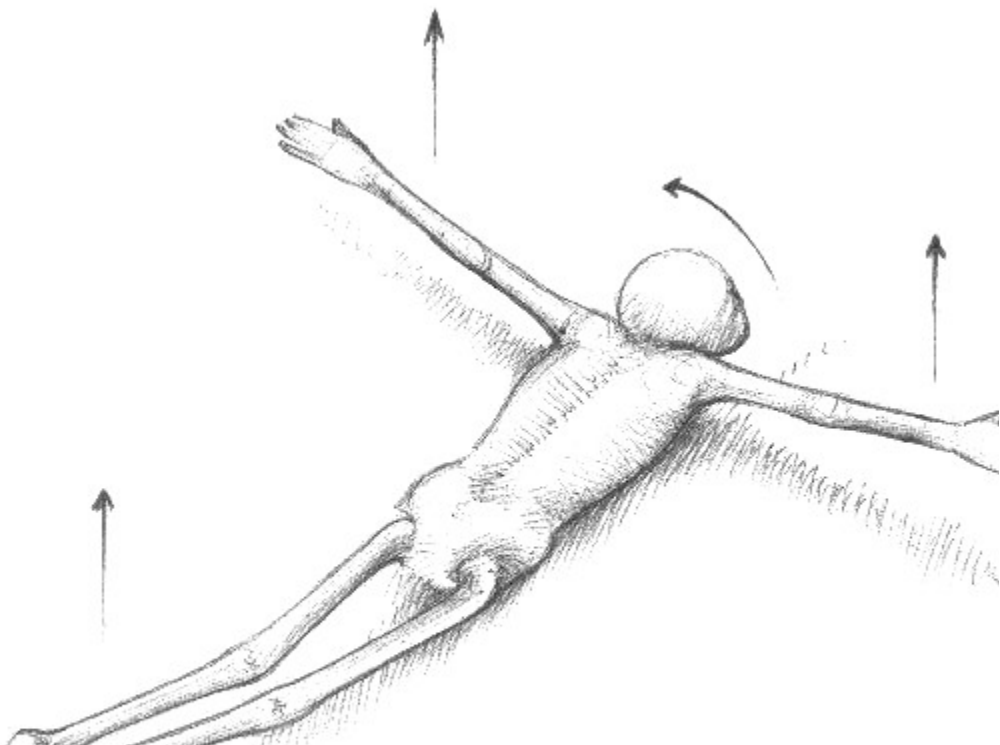
Vom cronometra timpul pentru parcurgerea unui nou labirint, vom calcula coeficientul de atenție **A** și vom trece rezultatul în tabelul din anexa 1.

LABIRINT 4.

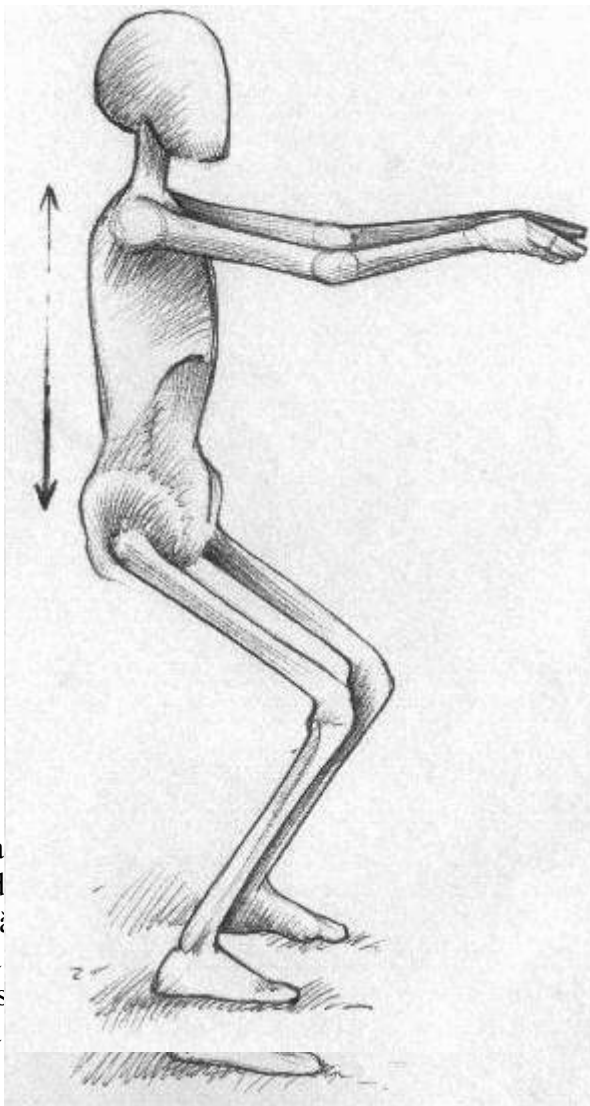
1**2**

IV.4 EXERCIȚII FIZICE

Vom începe cu un exercițiu izometric destinat întăririi musculaturii coloanei vertebrale. Din cauza lipsei exercițiului fizic, aproape un sfert dintre tineri, elevi sau studenți au probleme de sănătate în aria coloanei vertebrale. Deformările coloanei sunt foarte periculoase pentru că ele influențează buna funcționare, prin intermediul sistemului nervos, a tuturor organelor interne. Din această cauză, o formă bună a coloanei ne poate asigura o stare de sănătate bună. Iar forma coloanei este dată și menținută de sistemul muscular. Un exercițiu foarte eficient de întărire a musculaturii de susținere a coloanei



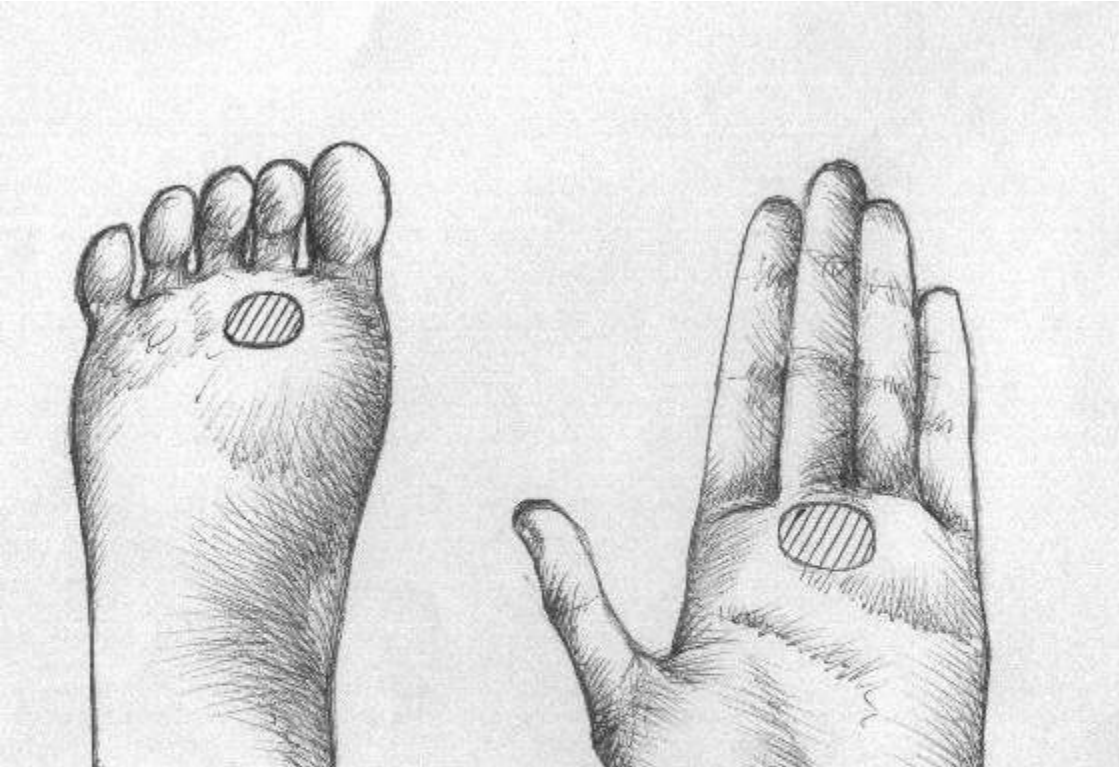
În final, ne ridicăm în picioare și facem niște mișcări ca în figură, de 2- 3 ori. O rotație a bazinului într-un sens și altul, combinat cu coborâre și ridicare din genunchi.



circula
Vom d
îmbună
se află
mână s
se află

stimulează
de reflex.
în vederea
ă de reflex
mare de la
nă oculară
cu degetul

mare al mâinii opuse, fie frecând palmele una de alta, cu degetele inter-pătrunse, până când se încălzesc. A treia zonă este lobul urechilor. Stimularea acestor puncte se face cu ajutorul degetelor arătător și mare.



ca voi să mâncați din ce în ce mai mult. Trăiți prin spirit, rezistați dorințelor corpului și să știți că ajunările sunt întotdeauna agreabile în ochii Îngerilor lui Dumnezeu. Evaluați deci cantitatea care vă trebuie pentru a vă sătura și reduceți-o cu o treime. Aveți grijă ca greutatea hranei voastre zilnice să nu fie sub o mină dar să nu depășească două mine” (*Evangelhia Eseniană*). (O mină reprezintă echivalentul a 0,575 Kg).

IV.6 INTEGRAREA ÎN SOCIETATE

VALOAREA PERSONALĂ

Imaginea de sine pe care un copil și-o formează, dacă se consideră o persoană de mare valoare sau total insignifiantă, este factorul cel mai important în evoluția lui ulterioară, spre împlinire și fericire sau spre nereușită și eșec în viață. În construirea imaginii de sine, două elemente sunt foarte importante: exemplul personal al părinților și implicarea lor în actul educațional.

Copilul poate fi frumos, talentat, inteligent, apreciat de cei din jur, dar dacă în sufletul lui nu există respectul de sine, de auto-prețuire și el vede în jurul lui mereu alții, cărora li se consideră inferior, viața lui va evolua lamentabil.

Efortul părinților ar trebui să se îndrepte spre descoperirea, activarea și apoi punerea în valoare a respectului de sine la copil. Este, poate, cel mai valoros cadou pe care un părinte poate să-l ofere copilului său.

Un copil care se respectă va transmite acest respect celor din jur, va deveni un om respectat, va reuși tot ce va întreprinde.

Un copil care nu cunoaște respectul de sine, va transmite celor din jur același sentiment. Deși el poate fi un bun profesionist, va fi marginalizat și, în final, învins.

Un copil care are respectul de sine va fi iubit și apreciat de către ceilalți copii. Chiar dacă greșește, el știe că a greși este omenesc și are puterea de a reveni, de a corecta greșeala și de a nu o mai repeta. Este în stare să se ridice, atunci când cade, și să continue. Nu este copleșit de sentimentul de eșec și vinovăție.

Deoarece se simte bine așa cum este, are respectul de sine, el va trata cu același respect pe cei din jur și va fi o

persoană apreciată și plăcută. Pentru el, persoanele apropiate, părinți, prieteni, profesori sunt o oglindă, o oglindă de autoapreciere. Deci **atenție la construirea anturajului copilului!** Uneori copilul poate percepe realitatea deformat, primind aprecieri când de fapt a greșit sau invers. Alteori imaginea copilului este alta decât cea a anturajului. Copilul nu mai găsește oglinda. Atunci el se poate îndepărta de sine, izolându-se sau acceptând o mască plăcută celor din jur, mască care cu timpul își pune amprenta pe el.

Limbajul negativ, folosit destul de frecvent de părinți, profesori sau colegi pot contribui la distrugerea respectului de sine. De exemplu, ce credeți că simte un copil, înainte de a începe un lucru când cineva îi spune: „Știu că n-o să poți face lucrul acesta, dar încearcă!” sau: „Știu că poți face acest lucru, trebuie numai să vrei!”. Limbajul poate duce la distrugerea sau la zidirea, cărămidă cu cărămidă, a respectului de sine.

Cum putem dezvolta în copil simțământul propriei valori?

În funcție de calitatea relației copil – părinte, de care numai părintele este responsabil, se va naște sau nu, în sufletul copilului, respectul de sine. Dacă părintele cunoaște acest sentiment, îl va putea transmite, cu puțin efort, și copilului. Dacă părintele nu-l cunoaște, copilului îi va fi foarte greu să-l descopere. Va trebui să cunoască pe altcineva să-l ajute să se descopere ca ființă divină, cu o fărâmbă de Dumnezeu în el.

Ce ar trebui să facem ca părinți?

Să ne facem vise mari cu ei, dar realiste. Copiii vor face tot ce pot pentru a se ridica la înălțimea așteptărilor noastre. De aceea, așteptările trebuie să fie pozitive, îndrăznețe dar și ancorate în realitate. Dacă ele sunt nerealiste, ținesc prea sus, s-ar putea să descurajeze copilul, să-i producă un sentiment de neputință, frustrare, sentimente care vor acționa negativ asupra respectului de sine.

Dacă ați depistat aptitudinile sau talentele copilului, ajutați-l să și le dezvolte! Atunci când copilul este mulțumit de sine va aborda multe domenii, unde va fi bun, unde va fi valoros. Să fiți într-o continuă activitate de depistare a talentelor copilului. Să le testați și apoi să îl ajutați să le pună în practică. **Toți copiii se nasc cu cel puțin un talent de bază.** Dacă fiul sau fiica noastră nu-l va descoperi și practica, viața lui nu va avea culoare. Va fi doar în alb – negru.

Recunoașteți (cu glas tare) realizările copilului. Aprecieră îndreptățită o merită și le va face mult bine. Atunci când dați copilului să facă un lucru, nu-i căutați greșelile, sau imperfecțiunile pe care le-a comis, treceți-le cu vederea, dar nu uitați să-l lăudați pentru ceea ce a făcut bine! În timp, va înțelege **importanța lucrului bine făcut**. Din acel moment copilul este „pe picioarele lui”.

Nu supraapreciați realizările copilului, nu faceți din ei eroi sau vedete, atotștiutori, îngerași, pentru că ei își dau seama că nu e chiar așa și nu vor mai ști să aprecieze adevărata valoare. De exemplu, în loc să spuneți: „Alina, ești o mare pictoriță!”, puteți spune: „Alina, pictezi bine, poți să ajungi o mare pictoriță!”. Va avea un efect de stimulare. Sau în loc de: „Alexandru, ești cel mai bun schior de pe pârtie!”, o afirmație care poate fi sau nu adevărată, dar care nu-i va face bine copilului, puteți spune: „Alexandru, schiezi foarte bine, dar totdeauna este loc și pentru mai bine”. Doar o altă formulare și efectul este constructiv.

Încurajați-i pe copii să-și ajute semenii. Ei se vor simți foarte bine dacă vor putea ajuta pe cineva. Așa veți evita să devină egoiști, orgolioși. Generozitatea, un sentiment atât de rar astăzi și atât de benefic ființei umane, se va clădi încet în ei.

Copiii au nevoie de încurajare în mod permanent. Speranța trebuie menținută ca flacăra olimpică. Părinții sunt purtătorii acesteia și trebuie să aibă mare grijă să nu se stingă.

Cel mai mare dușman și devorator al simțământului valorii personale este reamintirea copilului (ca învățătură de minte) a greșelilor trecute. A greși e omenesc. Osho spune: „Greșiți cât mai mult, dar nu repetați greșelile!”. Greșeala este un mod eficient de a învăța. De aceea greșelile trebuie iertate.

„Și ne iartă nouă greșelile noastre precum și noi iertăm greșiților noștri!”

Dumnezeu ne va ierta orice greșeală dacă noi, la rândul nostru vom ierta greșiților noștri. O greșeală iertată se șterge complet din memorie. Nu ți-o mai amintești niciodată! Dacă nu, înseamnă că de fapt n-ai iertat-o.

Învățați copiii, atunci gând greșesc, să aibă curajul să-și asume greșeala. Cel ce-și asumă greșeala va crește un om respectat și iubit de cei din jur.

Înainte de a vă adresa copilului, orice ar fi făcut acesta, gândiți-vă că intenția lui nu a fost una rea. Poate a greșit în faptă sau în gândire, dar copiii sunt absolut buni. Nu-i agresati cu cuvinte grele pentru că acestea fac în sufletul lor răni care nu se mai vindecă. Voi cita câteva expresii, destul de des utilizate, care pot genera mult rău:

„De ce ai făcut asta?”

„Totdeauna faci numai boacănă!”

„Mă scoți din sărite!”

„Lasă - mă în pace!”

„Ai primit ce ai meritat!”

„Să vezi ce-o să pățești când le voi spune părinților!”

„Ai făcut-o intenționat!”

„Mi-e rușine cu tine!”

Asemenea expresii trebuie scoase din vocabular pentru că distrug mai rău decât boala.

Putem utiliza în schimb:

„Dacă vrei, te ajut să termini ce ai început!”

„Acum sunt ocupat, dar imediat ce voi fi liber te ajut!”

„Nu-ți fă rău ție, nu fă rău altora și nu distruge lucrurile!”

„Uite, rezolvăm împreună, dar să nu se mai repete!”

„Dacă nu poți sta liniștit, du-te și te joacă puțin apoi vină să îți termini treaba!”

Ca părinți sau educatori, veți câștiga mult mai mult procedând așa. Dar, mai ales, vor câștiga copiii **încrederea și respectul de sine**.

IV.7 REFLEXII

„Cursul e departe de a mă fi liniștit. M-a neliniștit, m-a incitat, m-a aruncat într-o căutare a liniștii ca o cale spre meditație și dialog cu mine însumi. În urma cursului am devenit **căutare**. Trăiesc de câțva timp un sentiment de golire totală, de lipsă de personalitate, un eu gol întrebându-mă parcă, constant, **cine sunt?** Nu mai pun la socoteală că în urma exercițiului cu mâncatul, nu mi-a mai fost foame aproape de loc. **Este uimitoare introducerea în starea alfa și trăirile ei.** Simt că aici e ceva.....

(Cocieru Ovidiu, elev cl. X-a , 2002, Venus)

CAPITOLUL V

V.1 IMPRESII

„Cred că acest curs a făcut bine multor persoane pentru că **dezvoltă o legătură armonioasă între intelect și fizic**. Dacă fizicul este la pământ nu se prea poate învăța și dacă se poate, numai prin eforturi mult mai mari. Dacă te doare capul, nu poți să înveți. Ne-ați dezvăluit **cauzele durerilor de cap**, modul în care s-o îndepărtăm dar și metode și exerciții pentru dezvoltarea capacității intelectuale. Prin textele - test, ne-ați făcut să citim mai repede, dar, mult mai important, ne-ați făcut să medităm la lucruri și fenomene mult mai profunde pe care nu le găsim cu ușurință în viața cotidiană. Deci **ne-ați arătat o cale**, un drum al evoluției. Pentru aceasta eu vă sunt recunoscătoare. Vă mulțumesc.

(Reaboiu Ingrid, Liceul Eminescu cl. X-a., Iași, 1999).

V.2 TESTUL DE CITIRE

Exersați cu aparatul de citire rapidă lecțiile 3C, 3D, 4A și 4B.

SUGESTOPEDIA

Cercetările efectuate în domeniul sugestiei și autosugestiei corelate cu studiul proceselor de memorare și învățare l-au condus pe savantul bulgar Lozanov la elaborarea unui întreg mozaic de metode ce constituie un mod complet, integral de învățare, pe care el l-a numit **sugestopedie**. Sistemul pe care l-a avut în vedere cuprinde două părți:

-ședințe vizând dezvoltarea unei memorii excepționale, ieșite din comun, folosind tehnici abordate în mod perfect conștient;

-un nou mod de a preda, adecvat acestei situații.

Sugestopedia vizează, de asemenea, îmbogățirea personalității, incluzând totodată metode psihoterapeutice, cum ar fi terapia prin crearea unei imagini pozitive despre noi înșine. În acest caz, învățarea nu este însoțită de stres. O stare prealabilă de relaxare permite oamenilor să învețe mult mai repede decât în mod obișnuit. Acest fapt este deja cunoscut și aplicat în cazul învățatului în somn sau al hipnopediei.

Folosirea suplimentară a muzicii, preferabil a stilului baroc, având un ritm stabil de un timp pe secundă, permite atingerea unei stări profunde de calm și receptivitate în care mintea începe să-și conștientizeze potențialitățile. De altfel, același gen de muzică este folosită și în cazul ședințelor de muzicoterapie de către pacienții cu probleme de inimă sau hipertensiune.

Peste acest fundal, Lozanov a suprapus o prezentare ritmică a materialului ce urmează a fi învățat, folosind un anumit ritm care părea să se sincronizeze bine cu ritmurile corpului și ale minții. Ca și în cazul învățării în somn, el a împărțit informația în fragmente scurte sau mici expresii. O expresie era rostită la fiecare opt secunde. Spre deosebire de învățarea în somn, în cazul căreia s-a ajuns la concluzia că optim este ca aceleași cinci minute de cunoștințe să fie repetate de 36 de ori pe noapte, sistemul folosit de Lozanov necesită mult mai puține repetiții. Profesorii adăugau diferite intonații pentru a înlătura monotonia unui ritm constant.

O prezentare încetinită a materialului s-a dovedit a fi secretul unei învățări mult mai bune, afirmă cercetătorul Dr. Willard Madsen. Lucrând cu tineri retardați, Madsen a observat că atunci când a încetinit ritmul prezentării, persoanele cu un coeficient de inteligență scăzut învățau la fel de eficient ca și

colegii lor mai dotați. Ritmul exterior pare să acționeze ca un veritabil re-sincronizator pentru ritmurile interne desincronizate, generând astfel îmbunătățirea memoriei.

Așa cum Lozanov observa: "Noi suntem condiționați să credem că putem învăța doar atât și nu mai mult sau doar cu această viteză, că suntem obligați să fim bolnavi, că există anumite limite rigide a ceea ce putem face sau obține. Suntem cu toții asaltați permanent, încă din clipa în care ne-am născut, de sugestii limitatoare".

Primul pas, explică el, este de **a trece peste aceste limitări în gândire**. Astfel, putem învăța mai repede, folosindu-ne cu adevărat potențialitățile noastre latente.

Yoghinul Ramachiaraka spunea în lucrarea sa *Știința respirației*: "Ritmul aduce întregul sistem, inclusiv creierul, sub un control și o armonie perfecte și prin aceasta este obținută condiția ideală pentru dezvăluirea facultăților latente."

Dr. Lozanov a studiat în extenso corelația dintre ritm și învățare. Astfel, dacă materialul de reținut este prezentat "foc-rapid" cu mici pauze de o secundă, oamenii rețin numai 20% din el. Dacă propozițiile se succed la intervale de 5 secunde, ei rețin numai 30%. Când există un interval de 10 secunde, între acestea, volumul materialului memorat este de peste 40%. Aceasta înseamnă că atunci când urmărim să memorăm de exemplu o listă de cuvinte necunoscute și auzim fiecare nou cuvânt la interval de 10 secunde, vom reține mai mult decât dacă le-am auzi citite mai repede.

Un ritm continuu și uniform de aproximativ 10 secunde pare să amplifice (activeze) capacitatea de a reține a creierului. Cunoaștem cu toții că există un ritm al bătailor inimii, dar ce înseamnă oare ritmul memoriei?

Cercetările efectuate asupra fiziologiei creierului și învățării în somn, au adus lumină în acest mister. Investigațiile efectuate au evidențiat faptul că o pauză între unitățile de informație oferă celulelor creierului posibilitatea de a se odihni

un moment, fiind mult mai receptivă apoi pentru a înregistra următoarea informație.

Cheia sistemului folosit de Lozanov pare să fie o percepție subiectivă dilatăată a timpului favorizată de ritmurile ciclice folosite, care permite asimilarea unei cantități mai mari de informație într-un ritm perceput ca normal de subiectul în cauză, dar care corespunde unei perioade obiective de timp mult mai scurte.

În abordarea acestei metode s-a ținut cont și de faptul că elevii sunt, în general, foarte receptivi față de sentimentele și atitudinea profesorului. Dacă acesta era obosit, se gândea că studenții sunt nepregătiți sau că metoda nu este viabilă, studenții asimilau inconștient aceste gânduri încât realizările lor erau afectate. Lozanov numește acest fenomen prin termenul cibernetic "semnale de al doilea nivel". O parte a metodei de învățare implică crearea unei atmosfere pozitive, impulsivante. Comportarea profesorului este stabilită în așa fel încât sugestiile non-verbale, cum ar fi gesturile, tonul, expresia facială, să fie focalizate spre creșterea motivației și a încrederii în sine a studenților. Relația dintre elev și profesor este tocmai de aceea deosebit de importantă. La începutul anilor 60, în cadrul institutului lui Lozanov s-a afirmat public că prin sugestopedie se poate îmbunătăți memoria unei persoane cu 50%. Cu puțin după aceea s-a dovedit că prin acest sistem de învățare lipsit de tensiuni, elevii au învățat o limbă străină într-o singură lună. Un an mai târziu s-a dovedit că reținuseră o mare parte din ceea ce învățaseră.

Subiecții testați puteau cu ușurință să citească, să scrie și să rostească între 120 și 150 de cuvinte într-o limbă străină, învățate într-o ședință de 2 ore. În același mod regulile de gramatică au fost asimilate fără probleme. După câteva săptămâni, ei se descurcau fluent într-o limbă pe care nu o știuseră înainte. Nu numai că ei învățau mult mai repede, dar nici nu au uitat cele învățate. Șase luni mai târziu ei mai

reținuseră încă 88% din ceea ce au învățat, iar 22 de luni mai târziu, fără vreo reîmprospătare a cunoștințelor, 57%.

Echipamentele de măsură au arătat că în timpul acestor ședințe, corpurile elevilor emiteau unde similare cu cele emise în timpul anumitor ședințe yoghine, despre care se spune că împrospătează și regenerează corpul.

Cât de mult poate să se "dilate" mintea odată ce starea de deschidere s-a realizat? Este la fel de ușor să înveți 100 de cuvinte ca și 50. Într-o singură ședință se pot preda, de exemplu, 15 lecții dintr-un manual de limbă franceză, conținând 500 de cuvinte noi. Testele date, trei zile mai târziu, reflectă rezultate excelente, extraordinare chiar. "Toate cuvintele au fost reținute", spuse Lozanov.

Astăzi, în medie, oamenii pot învăța prin metode clasice, între 80 și 100 de cuvinte de cuvinte pe zi, într-un curs intensiv. Cea mai mare școală din lume axată pe învățarea limbilor străine, școala Berlitz, afirmă că 200 de cuvinte după câteva zile (30 de ore) de învățare intensivă sunt considerate un succes. Viteza de uitare este la fel de rapidă ca și cea de învățare în cazul acestor metode însoțite de un efort intens.

În cazul metodei lui Lozanov, însă, 500 de cuvinte pe zi sunt ușor de asimilat. Dacă în 1966 un grup de studenți învățau 100 de cuvinte pe zi, în 1974 s-a ajuns la 1800 de cuvinte pe zi. În 1977 Lozanov raporta că, pe baza rezultatelor de test, oamenii pot învăța chiar și 3000 de cuvinte pe zi!

Astfel, o cantitate mult mai mare de informații poate fi învățată într-un timp mai scurt.

Care sunt atunci limitele potențialului nostru mental? Așa cum afirmă Lozanov, odată ce ai învățat să-ți deschizi mintea, capacitatea de a memora și de a-ți reaminti pare aproape nelimitată, nu există nici un alt punct de blocare. După avântul pe care l-a luat în anii '80 în Occident, sugestopedia este acum, mai ales în Bulgaria, foarte mult ocultată, informațiile cu privire la metodă și la studiul cercetărilor fiind

expuse cu multă zgârcenie. Este însă lăudabilă inițiativa profesoarei Mady Solomon de la institutul francez din București care împreună cu regizoarea Carmen Enache au pus la punct o metodă foarte asemănătoare sugestopediei pentru învățarea limbii franceze, metodă ce se aplică și acum în cadrul cursurilor de limbi străine din institutul menționat.

(1347 cuvinte)

(Claudiu Trandafir, Iulia Bontaș)

Întrebări

1. Ce este sugestopedia?
2. Ce stil de muzică este utilizată pentru realizarea unei stări de calm?
3. Care este primul pas în depășirea sugestiilor limitatoare care ne înconjoară încă de la naștere?
4. Cine aduce întregul sistem uman, inclusiv creierul, sub control și într-o armonie perfectă?
5. Dr. Lozanov a studiat în extenso corelația dintre și
6. Cum trebuie să fie comportarea profesorului?
7. Cât de repede au învățat elevii o limbă străină prin metoda Lozanov?
8. Ce au sesizat echipamentele de măsură care urmăreau elevii în timpul lecțiilor?
9. Câte cuvinte pe zi se pot asimila prin metoda Laozanov?
10. Care sunt limitele potențialului nostru mental?

Calculați **Ca**, **Vr** și **Va**. Treceți-le în tabelul din anexa 1 și urmăriți dezvoltarea personală în timp.

V3 ATENȚIA

Vom parcurge un nou labirint, vom cronometra timpul, vom calcula coeficientul de atenție **A** și vom trece rezultatul în tabelul din anexa 1.

LABIRINT 5.

1

2

V.4 EXERCIIII FIZICE

Dacă un om poate rezista fără hrană zeci de zile, fără apă câteva zile, fără respirație poate rezista doar câteva minute. Respirația reprezintă viața însăși. Ea constituie cea mai elementară formă de alimentare. Atunci când respirăm introducem în organism nu numai oxigenul atât de necesar în metabolismul celulelor, dar mai introducem hrană pentru sistemul energetic al corpului uman sub formă de "prana" .

Fiecare om spune că respiră cât are nevoie, că respiră corect, respirația fiind un act involuntar. Totuși majoritatea oamenilor respiră incorect, ceea ce duce la o hrănire insuficientă a sistemului energetic și a corpului fizic, favorizând apariția bolilor.

Prana obținută prin respirația pulmonară (pentru că ea se asimilează și prin alte moduri) nu numai că alimentează corpul fizic cu oxigenul necesar, dar poate fi dirijată pentru a întări și purifica întregul sistem energetic uman. Din această cauză, toate sistemele de dezvoltare a complexului corp - minte (yoga, budism, tantra, arte marțiale etc.) utilizează metoda de control a respirației în scopul obținerii informației. Se spune că atunci când un om își poate controla respirația el își poate conduce și destinul.

Exercițiile de respirație, simple în aparență, sunt deosebit de puternice, de aceea ele trebuie făcute exact așa cum sunt recomandate și nu mai mult.

Mai mult nu înseamnă și mai bine. Aici poate însemna și mai rău. Deci **atenție!**

Pe măsura practicării tehnicilor respiratorii, încep să apară și o serie de modifică în complexul corp - minte. Corpul începe să elimine toxinele din ficat, rinichi, intestine, piele. Blocajele de pe meridianele energetice sau din centrii energetici încep să fie eliminate.

Odată cu îmbunătățirea stării de sănătate și funcționare a sistemului energetic uman, ne vom simți mai ușori, mai mobili, mai puternici.

Vom începe exercițiile de respirație cu un exercițiu foarte simplu - **respirația abdominală** - respirație pe care multe persoane (în special femeile) nu o mai practică, deși în copilărie era respirația cea mai des utilizată. Diverse obstacole vestimentare (corsete, cingători etc.) limitează capacitatea de mișcare (umplere și golire a abdomenului) ceea ce face ca extremitățile inferioare ale plămânilor să rămână neutilizate în timpul procesului respirator diminuând considerabil efectul benefic al respirației.

Acest tip de respirație abdominală se practică în poziția așezat, în poziția lotus, semi-lotus sau postura egipteană, așezat pe un scaun (cu coloana vertebrală dreaptă) sau în picioare. Pentru început, pentru conștientizarea mișcărilor, palma mâinii drepte se va ține pe abdomen. Umerii și pieptul trebuie să fie relaxate. Se inspiră ușor pe nas, lăsând abdomenul să se umfle și să se dilate în voie, timp în care pieptul trebuie să rămână nemișcat. Expirația se face tot pe nas sau pe gură, ușor și profund până când tot aerul din abdomen a fost evacuat. Se repetă exercițiul circa trei minute. El poate fi efectuat în tot timpul zilei în diverse împrejurări, până când îl vom efectua inconștient. Foarte important este de a respira pe nas deoarece pe acest traiect există mecanisme de reglare a sistemului energetic corp - minte. Inspirația pe gură este foarte dăunătoare deoarece sensibilizează organele respiratorii slăbindu-le capacitatea de apărare împotriva bolilor și poate crea dezechilibre fizice și emoționale.

Următorul exercițiu este **respirația completă** sau normală - similar respirației normale corecte, însă mai profundă. În aceeași poziție ca și la exercițiul anterior, se așează mâna dreaptă pe abdomen, iar stânga pe mijlocul pieptului (poziția mâinilor este utilă începătorilor, pentru

conștientizarea și urmărirea mișcărilor). Se inspiră profund pe nas până când abdomenul se umple, apoi se continuă inspirația până la umplerea pieptului în zona claviculară.

Expirația este lentă și totală, încercând să eliminăm tot aerul din plămâni. Se exersează de câteva ori pe zi câte 3 minute

Ultimul exercițiu de respirație al acestei lecții este un **exercițiu de detensionare** și poate fi făcut oricând simțim o acumulare de oboseală, tensiune, stres.

Din poziția în picioare se ridică lateral brațele, cu coatele îndoite și palmele "spânzurând" relaxate în jos. Se inspiră profund și prelung după care reținem respirația circa 15 secunde, timp în care scuturăm energic brațele. Se repetă exercițiul de 3 ori.

V.5 NUTRIȚIA

CE ȘI CÂND MÂNCĂM

„Încă de la începutul lunii mai, mâncați orez; în timpul lunii iunie mâncați grâu, **cea mai perfectă dintre ierburile purtând sămânță**. Faceți pâinea voastră zilnică cu grâu ca Domnul să poată avea grijă de corpul vostru. În timpul lunii iulie, mâncați struguri acri ca să poată slăbi corpul vostru și ca Satana să fugă de el.

În timpul lunii septembrie recoltați strugurii ai căror suc vă va servi de băutură.

În timpul lunii octombrie, recoltați strugurii dulci, zahărișiți și uscați de Îngerul Soarelui; ei vă vor fortifica corpul, căci în ei rezidă Îngerii Domnului. Mâncați smochine bogate în suc în timpul lunilor august și ianuarie, iar ceea ce rămâne, lăsați să vi le păstreze Îngerul Soarelui. Voi le veți

consuma împreună cu carnea migdalelor în tot timpul cât pomii nu poartă nici un fruct. Utilizați ierburile care cresc după ploaie în timpul lunii decembrie ca să vă purifice sângele de toate păcatele voastre. În aceeași lună începeți să beți laptele animalelor voastre, căci Domnul a destinat ierburile câmpurilor tuturor animalelor care dau lapte, pentru ca ele să contribuie cu acest aliment la hrana omului.

Nu consumați alimente impure aduse din țări îndepărtate, ci mâncați ceea ce produc proprii voștri pomi, căci Dumnezeu vostru știe de ce aveți nevoie, când și unde. Căci El acordă tuturor popoarelor, tuturor împărățiilor, hrana care se potrivește fiecăruia cel mai bine.

Forța Îngerilor lui Dumnezeu intră în voi odată cu **alimentele vii** pe care Domnul vi le oferă pe masa Sa regească”
(*Evanghelia Eseniană*)

Recomandările sunt făcute pentru poporul care trăia atunci și acolo, într-un anumit spațiu natural, cu o anumită climă. Dar, pentru cine are ochi de văzut și urechi de auzit, nu îi va fi prea greu să aleagă hrana pe care trebuie să o mănânce, funcție de unde vrea să ajungă și ce vrea să obțină de la viață.

V.6 INTEGRAREA ÎN SOCIETATE

ALĂTURI DE EI

„Singura cale de a forma copii buni este să devenim, mai întâi, părinți buni” (Zig Ziglar).

Formarea unor copii buni într-o societate care merge prost, în care ierarhia valorilor nu funcționează, nu este lucru ușor, dar dacă ne străduim și reușim, răsplata va fi mare.

Viața noastră, bună sau mai puțin bună, frumoasă sau mai puțin frumoasă, este doar rezultatul gândurilor și viselor noastre. Toți visează paradisul, dar ce fac pentru a-l obține?

Noi suntem imaginea gândurilor noastre. Pentru a ne realiza visul trebuie să ne facem un plan. Un plan pe care să-l respectăm. Disciplina este o condiție necesară, nu și suficientă, pentru a reuși într-o lume cum este cea în care trăim. Dacă lași barca să o ducă valul, vântul, se va zdrobi undeva între stânci. Copiii trebuie învățați încă de mici să-și conducă singuri și bine barca.

„Autocontrolul este esențial iar lipsa disciplinei este sinonim cu un dezastru” (Zig Ziglar).

Dacă veți face un sondaj între părinți cu întrebarea: „Ce anume își doresc mai mult?”, majoritatea vor răspunde: „Doresc copiilor mei să se realizeze în viață”.

Este grozav! Dar vine următoarea întrebare: ”Ce faceți pentru a vă realiza această dorință?”. Majoritatea vor spune că îi hrănesc, îi dau la școală, unii fac pregătire particulară, limbi străine, etc....etc..

Nu ajunge! Fără o implicare spirituală totală, fără multă iubire, greu să reușească copiii! Influența negativă se datorează lipsei de informare, lipsei de cunoaștere privind educația noilor generații de copii.

Poate că, odată deveniți adulți, vor câștiga bani mulți. Părinții vor crede că au reușit. Poate vor ocupa o funcție înaltă, de care părinții vor fi foarte mândri, dar copiii, în străfundul sufletului lor s-ar putea să fie profund nefericiți.

Vom analiza câteva elemente care pot influența negativ dezvoltarea copilului, chiar dacă din partea părinților există toată disponibilitatea.

Lipsa unui cadru, mediu, limbaj **pozitiv** în perioada de formare a copilului, îi vor aduce acestuia multe neazuri în viață. De exemplu, când pleacă copilul la școală, părintele îi atrage foarte serios atenția: „Vezi cum treci strada, să nu te

calce mașina!” sau „Mănâncă mai repede să nu întârzi la școală” sau „Să nu alergi ca să nu cazi și să te lovești (unii mai spun „să nu-ți spargi capul!”). Toate aceste sfaturi, care conțin expresii negative, fac mult rău copilului. Altfel spus, îl vor împinge, inconștient, să facă exact acele lucruri.

Cum ar arăta niște sfaturi pozitive? De exemplu: „Să traversezi strada cu atenție la mașini, chiar dacă ești pe trecere pietoni”, sau „Mănâncă încet și liniștit, ajungi tu și la școală!”, sau: „Mergi liniștit pe stradă, să fii atent pe unde calci!”.

Limbajul **negativ** practicat de părinți, este preluat apoi de copii, care vor spune, de exemplu după niște teme mai lungi și culcare la o oră târzie: „Măine voi fi foarte obosit și îmi va fi foarte greu la școală”. Sau în fața unei teme puțin mai dificile: „N-o să pot să o rezolv!”. Și chiar așa se va întâmpla. Copiii vor fi inhibați chiar dacă, potențial, ei sunt capabili să rezolve problema. Un lucru început fără chef, cu gândul că nu vor fi în stare să-l ducă la capăt, înseamnă timp pierdut, experiența este stresantă și, în timp, dezastruoasă.

Copilul trebuie învățat **să lucreze cu bucurie**, trebuie să primească spre rezolvare lucruri pe care le poate face iar dacă nu poate termina lucrul lui, va fi ajutat, în nici un caz criticat sau pedepsit. El trebuie să **lucreze fără grabă**, să exerseze perseverența și să se bucure de rezultatul muncii lui, indiferent care este el. Drumul contează, chiar dacă nu ajungi întotdeauna acolo unde ți-ai propus. Trecerea obstacolelor întâlnite pe parcurs vor determina bucuria finisului.

Apa opune rezistență înaintării vaporului dar tot apa, prin elice îl propulsează. Aerul opune rezistență zborului avionului, dar absența lui ar face imposibil zborul.

La fel, greutățile, necazurile copiilor sunt necesare pentru ca ei să crească bine și să ajungă la destinație, pe drumul vieții. Ele trebuie trecute. Iar părinții trebuie să fie întotdeauna alături de ei. Nici înainte, să-i tragă după ei, nici după, să-i îndemne cu biciul! **Alături de ei!**

V.7 REFLEXII

„Acest curs, ascuns sub denumirea de *Tehnica citirii și memorării rapide*, mi-a schimbat cursul vieții și mi-a oferit o nouă viziune asupra lucrurilor și asupra mea. De fapt acest curs este un prim pas spre o **autocunoaștere și autoacceptare** de care toți avem nevoie. Mi-am dat seama pe parcurs că lucrurile auzite aici le căutam de-o viață și, mai mult, le știam iar acest curs mi le-a reamintit. Mi-a reamintit că sunt o persoană puternică, cu un potențial dezvoltat și cu o voință de fier, **mi-a redat încrederea în mine și în viață**. De aceea, dacă se va mai ține, voi participa cu plăcere.”

(Bulhac Ramona Filosofie IV, 2004, Iași)

CAPITOLUL VI

VI.1 IMPRESII

„În mod neașteptat mi-a influențat foarte mult viața. Mi-a redat încrederea în mine și m-a făcut mai puternică. **M-am regăsit, pe mine însămi, cea adevărată**, pierdută fiind până acum în sufocantul cotidian.”

(Nanette Pîrvu, ing. 2003, Iași)

VI.2 TESTUL DE CITIRE

Exersați cu aparatul de citire rapidă lecțiile 4A, 4B, 5A și 5B.

LOCUITORII TĂCERII

Avem nevoie de liniște și, mai ales, de liniștea naturii, pentru că în natură ne avem rădăcinile. Când suntem singuri în pădure, la munte, se întâmplă să ne simțim transportați într-un trecut îndepărtat, atunci când omul trăia în comuniune cu forțele și spiritele naturii. Dacă auzim ciripitul păsărilor sau un zgomot de cascadă, simțim că acele sonorități contribuie la împlinirea liniștii. Ele nu o distrug, ci dimpotrivă, o accentuează. Uneori nu conștientizăm liniștea, nu-i acordăm atenție. Lipsește un zgomot ca acela făcut de o cracă ruptă, ca tipătul unei păsări sau căderea unei pietre, pentru a verifica cu intensitate senzația de liniște. Chiar zgomotul surd al valurilor nu distruge profunzimea liniștii mării și a oceanului.

Mulți oameni confundă liniștea cu singurătatea, de aceea se tem de liniște: le e teamă de singurătate. În realitate, liniștea este un ținut locuit. Dacă doriți să nu rămâneți vreodată săraci sau singuri, căutați liniștea. Căci, adevărata liniște este populată de nenumărate entități. Creatorul a plasat peste tot locuitori: în pădure, în lacuri, în oceane, în munți și chiar sub pământ....Chiar și focul este populat, și eterul, și stelele. Totul este locuit.

Zgomotul civilizației care sfârșește puțin câte puțin prin a invada totul și existența din ce în ce mai materialistă și banală a oamenilor au creat condiții nefavorabile manifestării entităților lumii invizibile. Ele se îndepărtează cât pot de mult de locurile frecventate de oameni. Și nu pentru că nu i-ar iubi pe oameni, dar cum ar putea ele rămâne în aceste ținuturi pe care oamenii nu încetează să le tulbure, să le jefuiască prin lipsa lor de respect, prin grosolănia și violența lor?... Ele se retrag din ce în ce mai mult în regiuni inaccesibile oamenilor...

Așa de exemplu, în Statele Unite, în parcul Yosemite, copaci minunați care au peste 2700 de ani, au rămas nelocuiți: spiritele au plecat pentru că erau prea mulți vizitatori, prea mult zgomot, multă agitație, iar ele au fost nevoite să părăsească aceste regiuni, de altfel, atât de frumoase. Aproape în fiecare copac trăiește o creatură, dar în acest parc copacii giganți nu erau nici vii, nici expresivi, căci nu mai erau locuiți.

Asemenea înțelepților care se izolează în deșert, în munți sau în grote, pentru a scăpa de zgomotul și agitația oamenilor inconștienți, spiritele luminoase ale naturii se refugiază în locuri pe care oamenii nu le-au putut încă murdări și tulbura.

În majoritatea mitologiilor, muntele este prezentat ca un tărâm al zeilor. Acest lucru poate fi considerat ca un simbol, dar și ca o realitate. Vârfurile înalte ale munților sunt ca niște antene cu care Pământul atinge Cerul. De aceea ele sunt locuite de entități foarte dure și foarte puternice. Cu cât omul se înalță pe munți, cu atât mai mult întâlnește liniștea și în această liniște

el descoperă originea lucrurilor, se unește cu Cauza primară, intră în oceanul lumii divine.

Cu perfecțiunea la care au ajuns mijloacele de transport, vedem acum din ce în ce mai des oamenii mergând la munte. Acest lucru a devenit o modă pentru a se distra, a se amuza. Apoi povestesc că au reușit să coboare pe una sau alta dintre pârtii, că au escaladat înălțimile.... Și în loc să respecte liniștea muntelui, să se lase influențați de el pentru a descoperi stări de conștiință superioare, oamenii se comportă ca în orice loc de pe pământ: își aduc vinurile, jambonul, țigările, muzica cacofonică și urlă, ca și cum nu ar exista și alte locuri pentru a chefui și a face zgomot! În acest fel îi deranjează enorm pe locuitorii acestor regiuni.

Dar nimeni nu le spune oamenilor că prin neatenția lor, prin lipsa de respect ei tulbură atmosfera și deranjează întreaga creație. Dacă acest lucru se prelungește, într-o zi toate entitățile vor pleca acolo unde vor găsi într-adevăr liniștea, acolo unde oamenii au foarte greu acces. Odată ce acestea s-au îndepărtat de ținuturile pe care le locuiau, misterul și caracterul sacru dispar odată cu ele, locurile nu mai sunt impregnate de lumină și forță spirituală iar acest lucru este regretabil.

Creaturile invizibile își iau măsuri de precauție îndepărtându-se iar voi nu veți primi nimic de la ele, dacă nu mergeți la munte într-o stare de spirit bună. De aceea vă întoarceți acasă la fel de limitați și mărginiți ca înainte. Acest fel de vacanță nu poate fi binefăcătoare sănătății voastre, pentru că starea fizică depinde de cea psihică.

La ce vă folosește urcatul cu greu până în vârful muntelui, dacă nu puteți reveni mai puri, mai puternici, mai nobili și mai sănătoși?... dacă nu ați înțeles că urcatul pe munții fizici este o imagine a călăratului pe munții spirituali?...Să urci și să cobori.... Să urci, înseamnă să te debarasezi încet-încet de tot ceea ce te incomodează, te împovărează, pentru a găsi liniștea, puritatea, lumina, imensitatea și pentru a simți ordinea

divină instalându-se în tine.....Cât despre coborâre, ați înțeles: este revenirea zgomotului în gânduri și sentimente, revenirea agitației, a dezordinii, a incertitudinilor interioare.

Indiferent unde mergeți, pe munte, în păduri, pe malul lacurilor sau pe țărmurile oceanelor, dacă vreți să vă comportați ca niște copii ai Domnului care aspiră la o viață luminoasă, va trebui să deveniți conștienți de prezența creaturilor eterice care trăiesc acolo. Apropiați-vă de ele cu respect și pioșenie. Întâi salutați-le, mărturisiți-vă prietenia, iubirea și rugați-le să vă binecuvânteze. Aceste creaturi, care vă zăresc de departe, sunt atât de fermecate de atitudinea pe care o aveți încât sunt pregătite să reverse asupra voastră pacea, lumina, energia pură. Vă veți simți scăldați, învăluiți în iubire și fascinați de aceste entități spirituale. Când veți coborî în vale, spre oraș, veți aduce cu voi toate aceste bogății, dar și revelații, idei mai largi, mai vaste.

Apoi, în final, veți avea bucuria să știți că ați contribuit la menținerea în locurile iubite a locuitorilor celești ce le populează, chiar să atrageți noi prezențe. Da, să nu uitați niciodată, că numai în tăcere puteți pregăti condițiile favorabile manifestării entităților divine, căci aceste entități au nevoie de liniște, atât de rar oferită de oameni.

De acum înainte învățați să iubiți liniștea, gândiți-vă cum să creați în jurul vostru o atmosferă spirituală de liniște și armonie cu scopul de a pregăti venirea ființelor luminoase și puternice.

(1031 cuvinte)

Întrebări

1. De ce avem nevoie de liniște și mai ales, de liniștea naturii?
2. Cu ce confundă mulți oameni liniștea?
3. De ce entitățile invizibile ale naturii se îndepărtează de locurile frecventate de oameni?
4. Ce s-a întâmplat în S.U.A., în parcul național Yosemite?
5. Cum este prezentat muntele în majoritatea mitologiilor?
6. Cu ce sunt comparați vârfulurile munților?
7. Ce simbolizează urcatul pe munții fizici?
8. Ce trebuie să se întâmple cu noi la urcatul muntelui?
9. Ce înseamnă coborâșul?
10. Cum trebuie să ne apropiem de entitățile de lumină care locuiesc în diferite zone ale pădurii?

Calculați ***Ca***, ***Vr*** și ***Va***. Treceți-le în tabelul din anexa 1.

VI.3 ATENȚIA

Vom parcurge un nou labirint, vom cronometra timpul, vom calcula coeficientul de atenție **A** și vom trece rezultatul în tabelul din anexa 1.

LABIRINT 6.

1

2

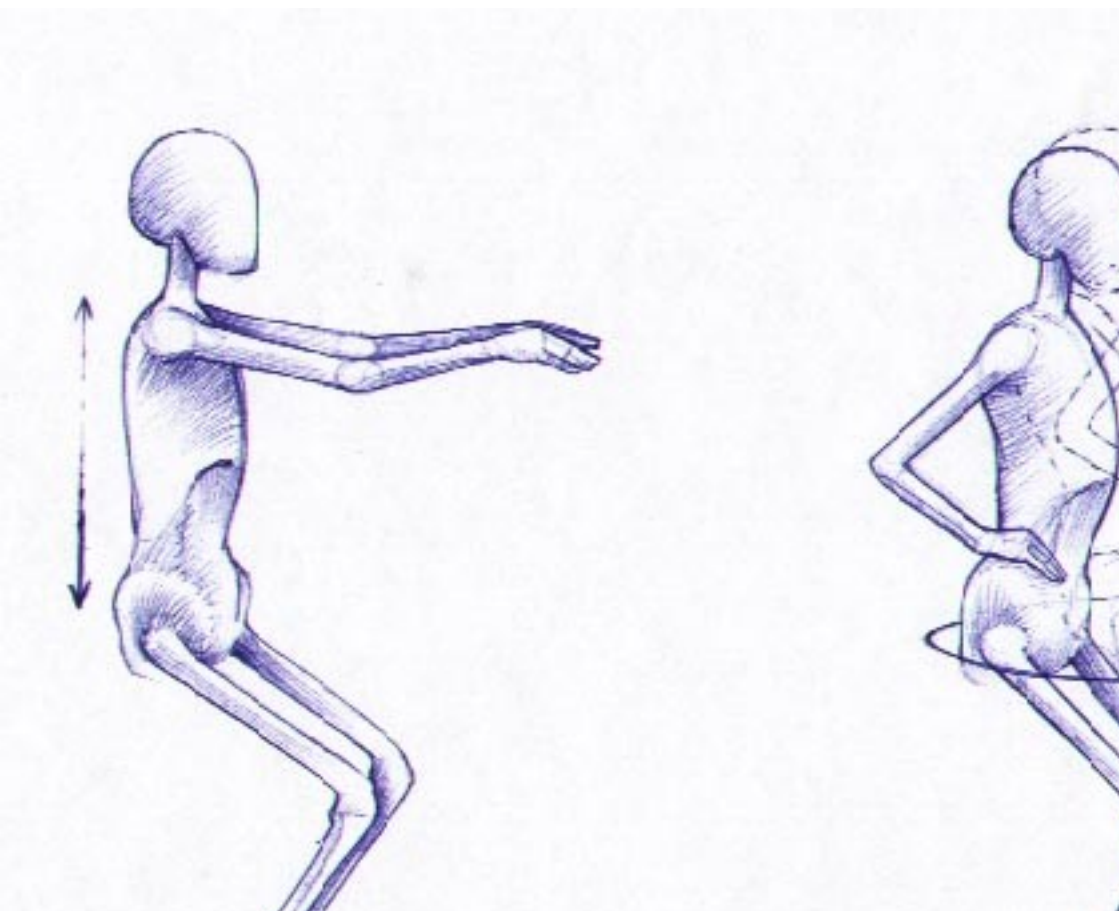


VI.4 EXERCİȚII FIZICE

EXERCİȚII PENTRU CENTRI ENERGETICI

Vom da în continuare un set de exerciții pentru deblocarea și energizarea centrilor energetici, exerciții care se bazează pe poziție, respirație și mobilitatea coloanei.

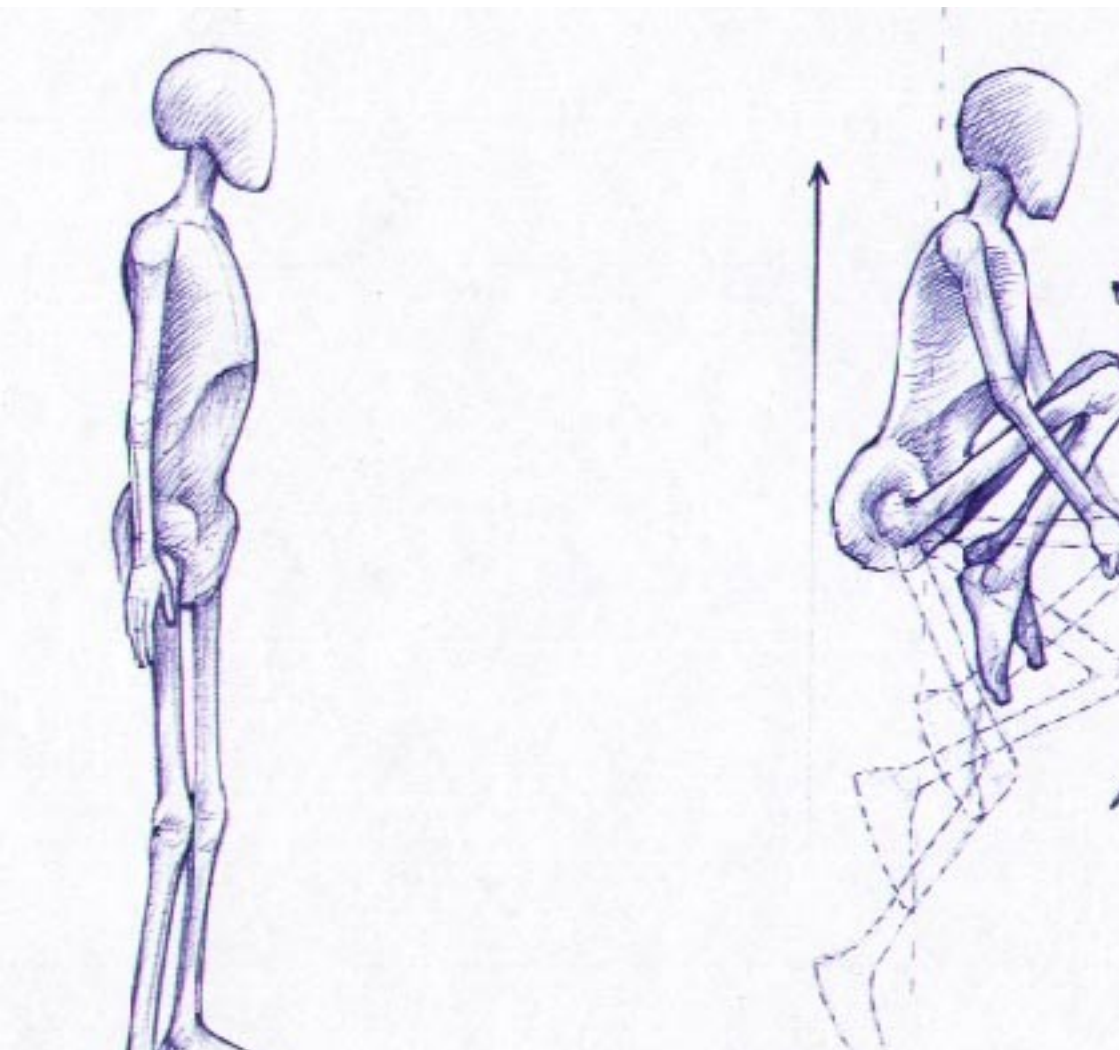
1. Pentru primul centru energetic (muladhara).

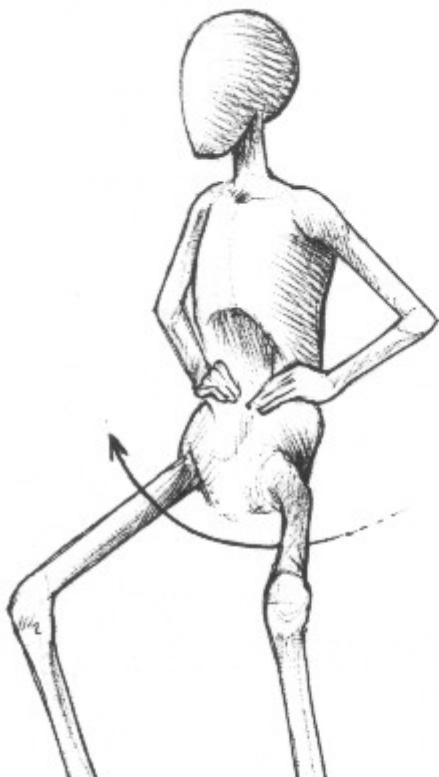


Poziția verticală, picioarele ușor depărtate, mâinile întinse în față. Facem 10 geno-flexiuni, inspirând la urcare și expirând la coborâre. Apoi facem 10 rotații ale bazinului, alternând, una spre stânga și una spre dreapta. Repetăm setul de trei ori. Primul centru energetic este centrul vital, care întreține viața și menține starea de sănătate generală. De aceea și exercițiile pentru activarea lui sunt foarte importante.

2. Pentru al doilea centru energetic (svadisthana).

Picioarele depărtate la nivelul umerilor. Bazinul execută mișcări față-spate, imprimând coloanei, în zona lombaro-sacrală o mișcare de unduire, mișcare benefică stării de sănătate a coloanei. Această mișcare activează al doilea centru energetic. Se execută trei serii a câte zece mișcări, cu o mică pauză între ele.





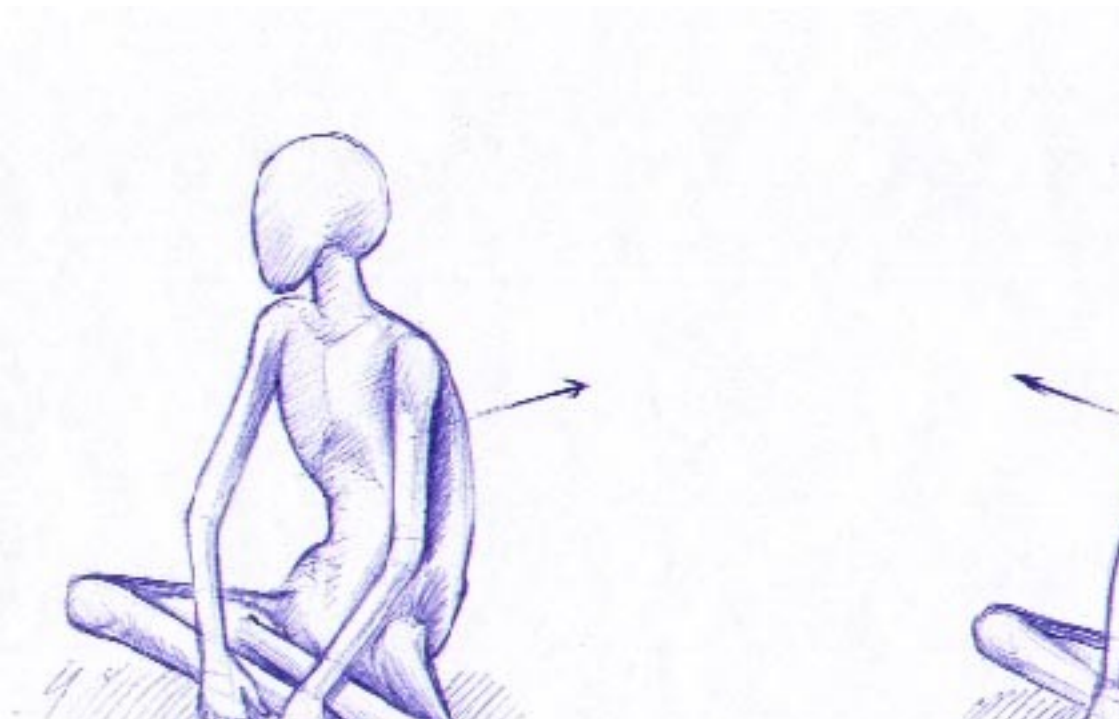
3. Pentru al treilea centru energetic (Manipura).

Se fac sărituri pe loc, cu picioarele la piept. Se execută trei serii a câte 10 sărituri.

Repetăți întreg ciclul de 10 ori.

4. Pentru al patrulea centru energetic (Anahata).

Din poziția șezând, cu picioarele încrucișate, executăm mișcări de împingere în față și apoi în spate a toracelui. La mișcarea în față se inspiră iar la cea în spate se expiră. Facem trei seturi a câte 10 mișcări, cu o mică pauză între ele.



Concentrare deplină

Concentrarea este un dar deosebit de valoros, numai că nu le-a fost dat multora. Pentru cei care nu-l au, vă propun un exercițiu, deosebit de simplu, care vă va crește puterea de concentrare.

Instalați-vă într-un loc liniștit, unde să nu vă deranjeze nimeni. Respirați profund de câteva ori. Acum începeți să numărați, vizualizând fiecare cifră într-o anumită culoare. Continuați urmărind fiecare cifră și nu lăsați nici un gând să vă distragă atenția. La început va fi destul de greu. Va fi destul de greu să numărați până la zece. Dar încet, încet, cu răbdare, veți reuși. Când veți reuși să numărați până la 100, sunteți deja un performer.

VI.5 NUTRIȚIA

POSTUL

Toți maeștrii spirituali recomandă postul. Ei știu că postul purifică organismul și că acest lucru este baza sănătății.

Lipsa postului face ca celulele stomacului și toate organele să devină leneșe. Cum există o abundență de hrană, o parte nu poate fi absorbită în țesuturi încât încep să fermenteze, să putrezească. În post, celulele neprimind hrană din belșug, iau decizia să devină mai economice, mai înțelepte și mai active. În acel moment nu mai există fermentație în organism. Lipsa postului ne expune la mari pericole, fiindcă celulele devin pasive, leneșe și slăbite.

Este bine să postim în fiecare săptămână timp de 24 de ore. În acest timp faceți o muncă spirituală, veți citi o carte care să vă pună în legătură cu spiritele înalte, veți asculta o muzică

care ar putea să vă inspire și să purifice gândurile și sentimentele voastre.

Postul nu are o influență bună numai asupra sănătății. Dacă doriți să ajutați pe cineva bolnav, postul vă ajută să căpătați și să transmiteți celui aflat în suferință, energiile fizice și spirituale de care acesta are nevoie pentru a se vindeca.

Prin post putem alunga de la noi, sau de la cei dragi nouă, entitățile malefice care ne parazitează, afectându-ne starea de sănătate. Când discipolii au venit la Iisus să-l întrebe cum pot alunga demonii, El le-a răspuns că prin rugăciune și prin post. Nu există alte mijloace. Dacă nu postim niciodată, toate entitățile inferioare din noi se întăresc și devin atât de puternice încât vor sfârși prin a ne distruge.

VI.6 INTEGRAREA ÎN SOCIETATE

COPIII INDIGO

Ce sunt sau Cine sunt copiii indigo?

Cercetătoarea Nancy Ann Tappe, de la Universitatea de stat San Diego, după câțiva ani de studiu, a definit copiii indigo astfel: „Copiii a căror culoare a vieții este indigo (indigo este culoarea chakrei a șasea, chakra clarviziunii)”.

Până prin anul 1900 culoarea vieții oamenilor era predominant roșie. În timp, culorile s-au tot schimbat trecând prin purpuriu, galben, verde, albastru, fiind probabil în concordanță cu evoluția spirituală a omului.

Acești copii sunt diferiți de noi. În viziunea lui Nancy, sunt copii computerizați – mai mult creier decât inimă. Ei sunt copii tehnologici – născuți pentru tehnologie. Calculatorul este o jucărie foarte accesibilă lor.

Sistemul educațional nu este pregătit pentru a-i primi așa cum se cuvine. Acești copii sunt diferiți și trebuie tratați diferit. Copiii indigo știu când sunt mințiți, tratați de sus sau manipulați și nu suportă acest lucru. Spiritul lor războinic constituie un semn de întrebare pentru mulți părinți. Ei luptă pentru integritate morală, împotriva abuzurilor de orice fel și a minciunii.

Acestor copii nu le este frică deoarece ei știu cine sunt. Ei cred în ei înșiși. Cercetătorii spun că peste 90 % din copiii cu vârsta sub 20 de ani sunt copii indigo. Apariția lor în număr mare s-a făcut după anul 1980.

Când încep să vorbească, acești copii sunt deja adulți. Deci, atenție părinți! Nu vă tratați copiii ca pe niște bebeluși neștiutori! Copiii dumneavoastră indigo doresc să-i tratați de la egal la egal. Trebuie să le câștigați respectul, altfel veți avea mari probleme. Nu mai fiți excesiv de autoritari. În cazul acesta ați pierdut din start.

Ce doresc acești copii?

Să fie tratați ca niște adulți.

Ei s-au născut cu daruri mari de la Dumnezeu: unii sunt filosofi, alții savanți, inventatori, mari profesori, artiști talentați. Societatea noastră educațională nu este pregătită să-i primească. Multe din darurile lor, cu care acești copii se nasc, rămân necultivate, neîngrijite. Atunci ei intră în suferință, explodând uneori, lăsându-și părinții lamentându-se: „de ce a făcut asta, doar avea de toate?” Da, aveau toate condițiile materiale, dar pentru ei acestea nu reprezintă mare lucru. Nu i-ați asigurat un mediu spiritual adecvat, care pentru ei era mult mai important. Dacă nu vom încerca să descoperim talentul copilului indigo, pentru a-l susține și cultiva cu dragoste ajutându-l să crească, acesta se va interioriza, își va bloca creativitatea și va deveni un „copil cu probleme”.

Ținând cont că majoritatea copiilor acestor timpuri sunt copii indigo, iată câteva reguli cum trebuie să ne comportăm cu ei:

Evitați critica. Nu-i obligați să facă anumite lucruri. Sugerați-le doar.

Nu-i forțați să urmeze „calea familiei”. Ei știu întotdeauna ce au de făcut în viață.

Când sunt bebeluși, explicați-le tot ce faceți. Ei înțeleg totul.

În procesul educațional trebuie să fiți parteneri, nu profesor și elev.

Să nu folosiți niciodată argumentul „faci asta pentru că așa îți spun eu” sau „pentru că așa trebuie”. După o asemenea argumentare nu vă vor mai asculta. Ei așteaptă explicații raționale.

Oferiți-le posibilitatea de a alege. Așa îi faceți responsabili. Ei știu să aleagă bine.

Tratați-i cu mult respect. Merită!

Să nu-i forțați să facă un lucru dacă nu le place. Descoperiți ce le place (Lee Carol).

Acești copii întreabă mult și vorbesc mult. De aceea, sistemul nostru școlar, unde regula este: „Nu vorbi și nu întreba!”, este greu de suportat, stresant chiar. Acest sistem școlar rigid, depășit trebuie schimbat. Trebuie adaptat cerințelor noii generații de copii. Ei reprezintă viitorul nostru și trebuie să-i respectăm!

VI.7 REFLEXII

Ar trebui găsită o modalitate ca acest curs să fie studiat, dacă nu în gimnaziu, **măcar în liceu, de către toți elevii.**

CAPITOLUL VII

VII.1 IMPRESII

„Foarte interesant, peste așteptări, cu orizonturi largi.

Util, pentru că mi-a îndreptat foarte mult atenția spre responsabilitatea față de sine, față de sănătatea fizică și spirituală. Am avut percepția de a fi „lucrat” activ, direct la propriul „eu”. A fost o perioadă de îmbogățire și bucurie, de îmborsărire și încărcare energetică. Am avut ocazia să transmit și altora cunoștințele primite. **Ar fi minunat ținerea acestui curs ca «o școală de vară», o vacanță de instruire și educație organizată într-un loc în afara orașului.”**

(Carmen Iliescu, economist, 2003, Iași)

VII.2 TESTUL DE CITIRE

Exersați cu aparatul de citire rapidă lecțiile 5A și 5B.

TIMPUL

Fie că suntem bogați sau săraci, cu toții avem un inamic comun și anume, **timpul**. Ceea ce ne deosebește însă este ritmul nostru de viață, unic pentru fiecare dintre noi. Atunci când suntem forțați să depășim într-un fel sau altul acest ritm, devenim nervoși și tensionați, sfârșind prin a ajunge chiar la

altercații cu cei care ne-au determinat să ne schimbăm timpul.

Așa cum spunea Zenon, „de nimic nu ducem atâta lipsă ca de timp; într-adevăr viața este scurtă, iar știința vastă”, depinde de noi să știm să ne apropiem de această știință „care este în stare să vindece bolile sufletești și să ne aducă fericirea durabilă”.

Foarte adesea „o parte din timp ne este răpită, alta ne este sustrasă, alta se scurge. Dar cea mai urâtă pierdere este aceea datorată neglijenței. Și dacă vrei să bagi de seamă vei vedea că cea mai mare parte a vieții noastre o pierdem făcând ce nu trebuie, mare parte nefăcând nimic, întreaga viață făcând altceva decât aspirăm să facem”. Nu sunteți oare de acord cu înțelepciunea lui Seneca?

Timpul pierdut nu-l mai găsim niciodată. Am putea doar să afirmăm odată cu Horace Mann: „Pierdut ieri, undeva între Răsărit și Apus, două ore de aur, fiecare încrustată cu 60 de minute de diamant. Nu se oferă nici o recompensă pentru că s-au dus pentru totdeauna”.

Nu timpul este cel care este prea scurt, ci noi suntem cei care îl risipim prea mult, fără a ne da seama că nu putem omori timpul fără a insulta eternitatea.

Așa cum observa Alexis Carell „timpul este un fel de fluviu care curge pe câmpie. În zorii zilei sale, omul merge spontan de-a lungul țărmului, iar apele îi par leneșe. Dar ele își găsesc puțin câte puțin cursul. Spre amiază, nu se mai lasă depășite de om. Când se apropie noaptea, ele sunt și mai repezi. Și omul se oprește pentru totdeauna, pe când fluviul își continuă calea netulburat. În realitate, fluviul nu și-a schimbat niciodată mersul Fiecare dintre noi e omul care aleargă de-a lungul malului și se miră că apele își grăbesc mersul.”

Deși viața omului este scurtă, atunci când cineva știe să-și întrebuințeze bine timpul și nu și-l risipește în zadar, îi mai rămâne totuși destulă vreme. Din păcate însă, majoritatea

oamenilor nu se ocupă cu cea ce trebuie decât în ultimul moment, când nu mai au timp.

Să fim conștienți că, în cea mai mare parte, succesul depinde foarte mult de **cum calculezi timpul pentru reușită**.

Când vom ajunge la această înțelepciune ne vom da seama cu adevărat de importanța acestui misterios stăpân al oamenilor. Câtă vreme nu v-ați îndeplinit idealurile, străduiți-vă și, dacă timpul nu se va înțelege cu dumneavoastră, înțelegeți-vă dumneavoastră cu el.

Primii experți ai relației timp-eficiență au fost psihologii. Iată în continuare, câteva strategii deja testate, pe care aceștia le oferă în scopul unei mai bune fructificări a acelor prețioase minute, ore, zile, care par că zboară pe lângă noi.

Înainte de a începe un program de organizare a timpului, este foarte important să realizăm în primul rând starea de „a fi conștienți de timp”. Acest lucru se poate realiza foarte simplu cu ajutorul următoarelor exerciții.

Exercițiul nr.1: Țineți în fața dumneavoastră un ceas cu secundar și priviți-i mișcarea precisă timp de un minut. Gândiți-vă acum la ireversibilitatea acestui minut, care s-a dus și nu se va mai întoarce niciodată.

Exercițiul nr.2: Cu ochii închiși urmăriți să vă reamintiți în ordine inversă, dinspre seară spre dimineață, ceea ce ați realizat în ziua precedentă. Priviți cu luciditate toate situațiile în care sesizați că ați fi putut fi mai eficient și învățați din aceasta cum să vă folosiți optim timpul. Acest exercițiu poate fi repetat timp de 10 minute în fiecare seară. Veți vedea că privindu-vă cu detașare acțiunile proprii veți fi mai inspirat, putând găsi soluții care să vă îmbunătățească randamentul, ca și cum v-ați sfătui cu un expert în problemă respectivă.

Aceste exerciții au ca efect conștientizarea timpului pe care îl aveți la dispoziție și care încă vă aparține. Mult mai conștienți acum de valoarea lui în forul vostru lăuntric, luați

hotărârea fermă ca niciodată să nu mai risipiți timpul, ci să-l folosiți întotdeauna cu maximă eficiență. (700 cuvinte)
(Claudiu Trandafir, Iulia Bontaș)

Întrebări

1. Care este inamicul nostru comun, fie că suntem bogați fie că suntem săraci?
2. Ce ne deosebește unii de alții, lucru unic pentru fiecare din noi?
3. Care este „cea mai urâtă pierdere de timp”? Cui se datorează?
4. De ce depinde în cea mai mare parte succesul nostru?
5. Cine au fost primii experți în relația timp – eficiență?
6. Ce este foarte important să realizăm înainte de a începe un program de organizare a timpului?
7. La ce trebuie să ne gândim după ce am privit timp de un minut secundarul ceasului? (exercițiul 1)
8. În ce constă exercițiul 2?
9. Care este efectul practicării acestor exerciții?
10. Ce hotărâre fermă trebuie să luăm?

Calculați ***Ca***, ***Vr*** și ***Va***. Treceți-le în tabelul din anexa 1 și urmăriți dezvoltarea personală în timp.

VII.3 ATENȚIA

Vom parcurge un nou labirint, vom cronometra timpul, vom calcula coeficientul de atenție **A** și vom trece rezultatul în tabelul din anexa 1.

1**2****3**

LABIRINT 7.**VII.4 EXERCIȚII FIZICE****ACTIVAREA CENTRILOR ENERGETICI**

Continuăm exercițiile expuse în capitolul anterior, completând setul de mișcări pentru deblocarea și energizarea centrilor energetici. Exercițiile se bazează pe poziție, respirație și mobilitatea coloanei.

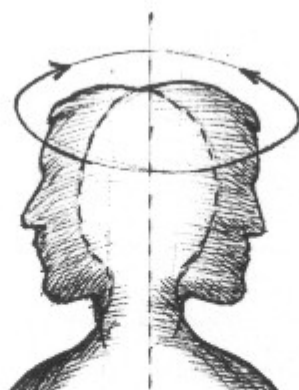
5. Pentru al cincilea centru energetic (visudha).

Facem mișcări ale capului, înclinări în față și în spate. La aplecarea capului în față, cu bărbia în piept, expirăm iar când lăsăm capul pe spate, inspirăm. Repetăm de 10 ori.

Rotim capul la stânga, apoi la dreapta, de 5 ori cu inspir-expir și de 5 ori expir-inspir.

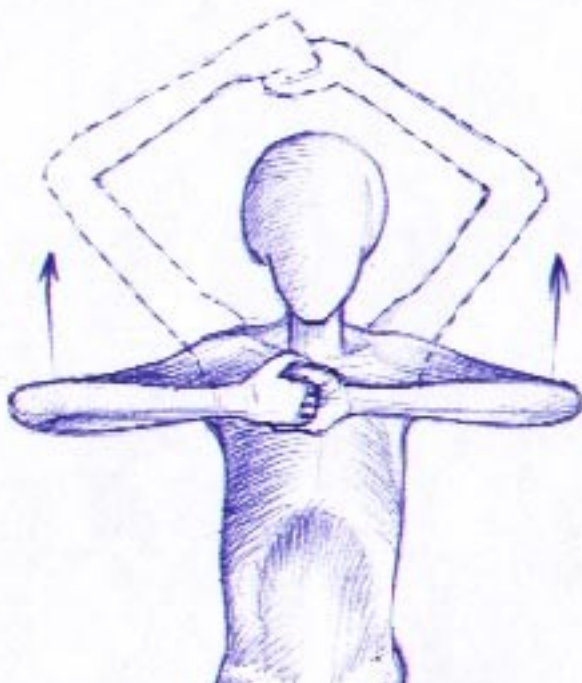
Lăsăm capul pe spate, îl rotim circular stânga-față-dreapta-spate și revenim la normal.

Facem aceeași mișcare în sens invers: spate-dreapta-față-stânga-spate. Repetare de 10 ori.



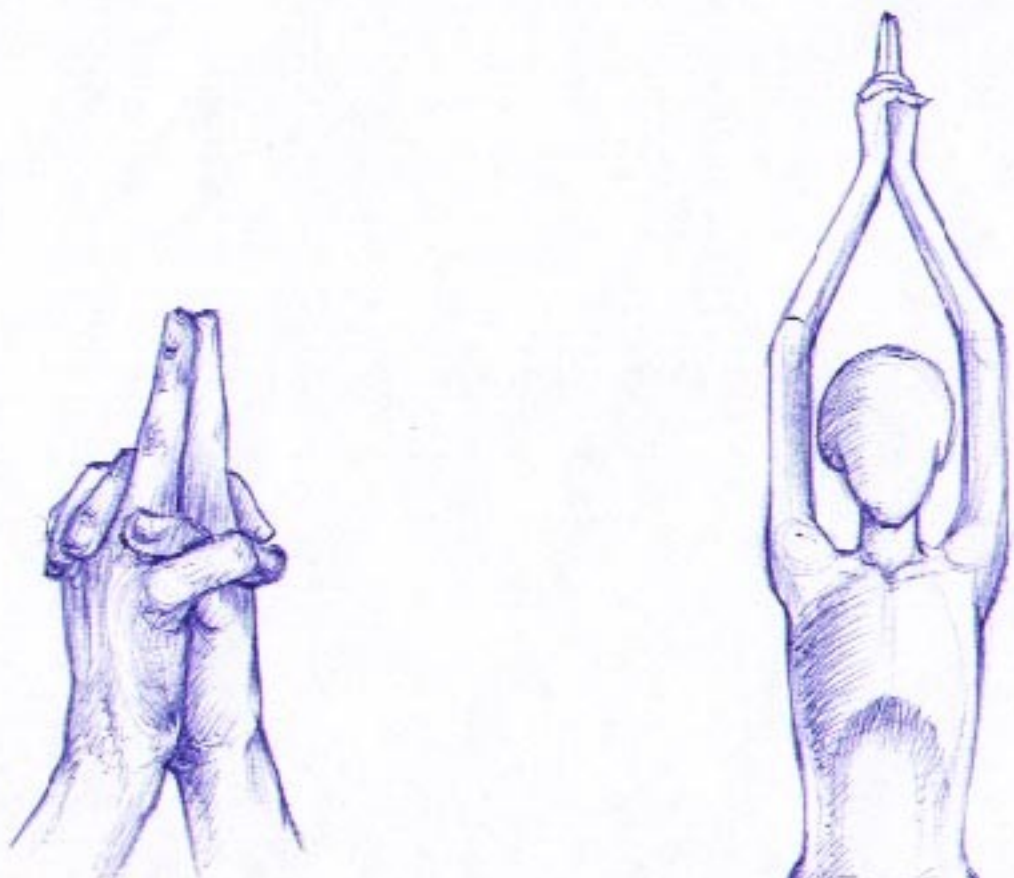
6. Pentru al șaselea centru energetic (Ajna).

Stând cu picioarele încrucișate, punem mâinile cu degetele prinse în „gheară de urs”, la nivelul gâtului. Inspirăm, apoi, în timp ce reținem respirația, ridicăm mâinile până deasupra capului imaginându-ne că aducem energia din partea inferioară spre creștetul capului. Când ajungem sus, expirăm. Reținem respirația în timp ce coborâm mâinile până în dreptul gâtului. Reluăm de 10 ori.



7. Pentru al 7-lea centru energetic (Sahasrara).

Stați cu picioarele încrucișate și cu brațele întinse deasupra capului. Încrucișați degetele, cu excepția indicilor care sunt îndreptați în sus. Imaginați că aduceți toată energia în partea superioară, odată cu inspirația, contractând musculatura abdomenului. Expirăm și ne relaxăm. Reluăm de 10 ori.



Respirația minții

Efectele benefice ale respirației ritmice au fost confirmate în diverse aplicații, vindecări, sportul de

performanță, dar ea se poate utiliza cu rezultate deosebite în procesul de învățare al elevilor.

Un profesor, dr. Robert Rivera, din California, a testat exercițiul următor cu ajutorul elevilor. El a constatat o creștere a coeficientului de inteligență cu 10 – 20%. Efectul scontat este îmbunătățirea circulației sângelui, prin urmare creșterea aportului de oxigen în creier. În funcționarea lui optimă, creierul este un mare consumator de oxigen.

Un alt efect foarte important al respirației ritmice este sincronizarea celor două emisfere cerebrale, ceea ce conduce la o mai bună eficiență în gândire, o creștere a creativității și a stăpânirii de sine.

Exercițiul poate fi practicat oriunde și oricând, dar se recomandă efectuarea lui înaintea examenelor sau a lecțiilor dificile. El urmărește controlul respirației și se efectuează astfel:

inspirație – 8 timpi;
retenție – 12 timpi;
expirație – 10 timpi.

Pentru început, se repetă setul de 4 – 5 ori, urmând ca după câteva zile de exercițiu să ajungem la executarea lui de 10 ori.

VII.5 NUTRIȚIA

A TE HRĂNI CU LUMINĂ

„Nu este corect să ne imaginăm că energia care conduce corpul unui om provine numai din alimentele pe care el le mănâncă. Aceasta este doar una dintre concepțiile majore greșite de astăzi. Energia din corpul omului trebuie să provină dintr-o sursă mult mai subtilă și rafinată decât moleculele de carbonați, așa cum se crede acum” .

„Toate sistemele Yoga sunt bazate pe supoziția că un corp viu își datorează existența acțiunii unei substanțe imateriale, extrem de subtile, ce umple întregul univers, denumită **prana** și care e cauza tuturor fenomenelor organice, controlând organismele prin intermediul sistemului nervos și creierului, manifestându-se ea însăși ca **energie vitală**”.

„Atunci când omul inspiră aer în plămâni, prana din interiorul omologului eteric al acestui aer este introdusă în omologul eteric al corpului și este transformată apoi în variate forme de energie pe care corpul le folosește în viața de zi cu zi – energie mentală, emoțională, fizică. Oxigenul, care ajunge în sânge prin plămâni, are un rol în metabolism dar acesta este minor în raport cu importanța absorbției de prana” (Jasmuheen).

„Există un număr de surse din care poate fi hrănit biosistemul uman pentru a genera sănătate și fericire fizică, emoțională, mentală și spirituală, dintre care unele sunt convenționale, iar altele neconvenționale. Un izvor de hrană convențională este o sursă acceptată ca „normală” în conformitate cu trecutul nostru educațional și obiceiurile noastre comunitare. O sursă de alimentație neconvențională este ceva cunoscut și utilizat de cercetătorii de spiritualitate și de cei ce și-au îndreptat activitatea de studiu asupra vechilor școli ale misterelor” (Jasmuheen).

De sursele de hrană convențională ne-am ocupat, de cele neconvenționale ne vom ocupa mai târziu. Fiecare le va accesa atunci când va fi pregătit să le accepte.

VII.6 INTEGRAREA ÎN SOCIETATE

COPIII DE CRISTAL

Am văzut cine sunt copiii indigo. În ultimii ani a apărut o nouă „rasă” de copii care va popula planeta: **copiii de cristal**.

Cum îi recunoaștem?

Primul lucru semnificativ sunt ochii lor mari, pătrunzători, care degajă o mare înțelepciune pentru vârsta lor.

Sunt foarte afectuoși și au o personalitate puternică, cuceritoare, magnetică.

Încep să vorbească târziu (3 – 4 ani), sunt melomani, pot începe să cânte înainte de a vorbi.

Sunt foarte buni prieteni cu animalele și le plac natura, florile, copacii, pietrele...

Preferă hrana vegetariană – să nu-i forțați să mănânce carne pentru că organismul lor nu o suportă.

Au un deosebit simț al echilibrului.

S-au născut după anul 1995.

Au capacități telepatice incredibile, așa că să nu ne mirăm dacă constatăm că ei ne citesc gândurile. Puteți încerca să le transmiteți mesaje telepatice și veți vedea că ei le recepționează foarte ușor. Din acest motiv, probabil, ei încep să vorbească mai târziu. Nu înțeleg de ce este nevoie de vorbire.

Atenție părinți! Mulți medici, puțin informați, ar putea include acești copii în rândul celor autiști sau cu deficiențe în dezvoltare. Este o foarte mare greșală.

Copiii de cristal au un aer de autoritate, maturitate, un farmec și un magnetism deosebit.

Dacă ești părintele unui copil de cristal, declară-te un om fericit. Te va ajuta să evoluezi spiritual. Trebuie doar să-l asculți cu ochii, cu urechile, cu tot corpul și el te va învăța lucruri fantastice.

De fapt voi ați fost cei aleși, nu ei. Părinți sau bunici. copiii de cristal se nasc în familii cu deschidere spre spiritualitate, sau care trebuie să evolueze spiritual.

Copiii de cristal sunt hipersensibili la zgomote puternice. Nu le suportă. Nu suportă aglomerațiile și frigul. Nu suportă dezordinea și agitația.

Nu suportă alimente artificiale (cu E-uri), carnea, mănâncă puțin.

Sunt protejați de ființe și spirite invizibile. Le lipsește sentimentul de teamă.

Copiii de cristal sunt vindecători înnăscuți. Mulțumiți cerului dacă aveți un copil de cristal. Simpla lor prezență vă va feri de boli.

Copiii de cristal iubesc foarte mult natura, animalele, apa, pietrele, plantele așa că lăsați-i cât mai mult în acest mediu, benefic lor.

„Într-o bună zi, Colin, un băiețel de patru ani, tocmai făcea cu mama lui o plimbare pe afară, când deodată s-a oprit, s-a uitat și s-a sprijinit de un copac spunând: «Mami, simt iubirea pomului, îi simt inima»”.

„Cineva a cules o floare și a întins-o micuței Crystal, de doi ani, care s-a supărat foarte rău. Crystal s-a dus la tulpina care-și mai avea rădăcinile în pământ și a încercat să prindă floarea la loc”.

Copiii de cristal sunt artiști înnăscuți, muzicieni, actori, scriitori.

Ca părinte, bunic sau frate al unui copil de cristal aveți o misiune foarte grea (datorită sistemului nostru educațional) dar și foarte frumoasă, plină de surprize. Asta datorită faptului că acești mici copilași pricep gândurile noastre. Pe ei nu-i putem „duce cu zăhărelu”. Cu ei trebuie să fim corecți, calmi, iubitori. Să le vorbim de la egal la egal.

Din punct de vedere educațional, cele mai favorabile dezvoltării armonioase a acestor copii, sunt grădinițele și școlile de tip Waldorf sau Steiner.

Acești copii au mare nevoie de energie, energie pe care părinții le-o pot da prin iubire.

Robert, un copil de șase ani spune: „Pentru ca voi toți, oamenii mari, să-i ajutați pe copiii de cristal, trebuie să-i protejați, **să vă jucați cu ei și să citiți cu ei**”.

Copiii reprezintă micile comori ale lui Dumnezeu pe pământ. Poate că au nevoie de puțină șlefuire, dar adevărata lor valoare a fost așezată în ei prin Hristos. (Doreen Virtue)

VII.7 REFLEXII

„A fost fantastic! Nu am cuvinte! Am auzit de curs de mai mult timp și am așteptat îndelung. Sunt fericit pentru că am învățat foarte multe. Poate că îmbunătățirile mele la capitolul citire nu sunt din cele mai bune, dar pentru câte am aflat vă sunt îndatorat.”

(Iulian Podaru, student, anul III, AC, 2003, Iași)

ANEXA 1.

LECȚIA	V_r	C_a	V_a	A_i
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

ANEXA 2

Labirint	1	2	3	4	5	6	7
Stânga							
1.	H	D	C	C	K	K	K

2.	D	H	H	H	A	A	B
3.	I	B	B	E	B	D	A
4.	B	E	K	F	I	B	I
5.	E	A	A	G	D	E	H
6.	A	C	E	I	F	I	F
7.	C	F	D	A	G	C	E
8.	G	K	G	B	C	F	C
9.	F	G	F	D	H	H	G
10.	K	I	I	K	E	G	D

Atenționare

Cursul, pe care tocmai l-ați terminat, este mult mai eficient dacă cititorul exersează zilnic cu aparatul de citire rapidă.

Oamenii de afaceri români sunt interesați de tehnicile informaționale. Unul dintre ei este ing. Mitea Efrimov, din Rădăuți, care a avut curajul să investească timp și bani în realizarea unei linii tehnologice de fabricație a **aparatului de citire rapidă**.

În primăvara anului 2004, la Salonul Internațional de Invenții de la Geneva, aparatul de citire rapidă a primit medalia de argint. A avut un succes deosebit, mai ales în rândul tinerilor.

Pentru cei care doresc să achiziționeze un astfel de aparat, sunați la telefoanele:

0230.565747

0744.276931

sau scrieți pe adresa de email:

cci_radauti@assist.ro

Informații legate de cursurile de citire rapidă, care se desfășoară în Iași, se pot obține la adresa de email: radubudei@yahoo.fr

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Vera Birkenbihl, *Tare de cap*, Editura Gemma Press, 1999;
2. Barbra Ann Brennan, *Hends of light*, Editura Bantam Books, New York, 1988;
3. Radu Budei, Tudor Stanciu, *Super Learning Techniques*, University of Oxford, 2004;
4. Radu Budei, *Aparat pentru citire rapidă*, Dosar OSIM 01084/6.11.2000;
5. Radu Budei, *Metodă pentru citire rapidă*, Dosar OSIM A00489/14.06.2001;
6. Teodor Caba, Marius Caba, *Diagnosticul în medicina tradițională chineză*, Editura Litera, București, 1985;
7. Lee Carroll, Jan Tober, *Copiii indigo*, Editura For Zou, București, 2003;
8. John Chaffee, *O călăuză sigură*, Editura Curtea Veche, București, 1999;
9. William Collinge, *Cartea energiilor*, Editura Lucman, 1998;

10. Dan Croitoru, Radu Budei, *Aparat pentru exersarea citirii rapide*, Brevet RO 102564/15.2.1993;
11. Cristian Drapeau, *Invață cum să înveți repede*, Editura Teora, 2000;
12. *Evanghelia Eseniană*, Editura Orfeu 2000, București, 1999;
13. Gabriela Florea Bucur, *Terapii reflexogene*, Editura Arhetip, 1997;
14. Robert Floru, *Dialog asupra atenției*, Editura Ceres, București, 1971;
15. Jan van Helsing, *Copiii mileniului*, Editura Antet, Filipeștii de Padure, 2003;
16. Liviu Hostiuc, *Strategia succesului personal*, Editura Gh. Asachi, Iași, 2000;
17. Jasmuheen, *A trăi cu lumină, Alimentație pranică*, Editura For you, București, 2002;
18. Christopher Kilham, *Puterea interioară*, Editura Teora, București, 1998;
19. Kay Kuzma, *Înțelege-ți copilul*, Editura Viață și Sănătate, București, 2003;
20. Og Mandino, *Cel mai vestit vânzător din lume*, Editura Curtea Veche, București, 2001;
21. Karl von Meyer, *Din înțelepciunea tibetană*, Editura L.V.B. București, 1999;
22. Radu Ilie Mânecută, *Nutriția omului – act sacru*, Editura Miracol, București, 1996;
23. *Misiunea României*, Editura Crist, București, 1999
24. Prentice Murfold, *În zarea nemuririi*, Editura Lotus, București, 1999;
25. John Naisbith, *Megatendințe*, Editura Politică, București, 1989;

-
26. Osho, *Viața este aici și acum*, Editura Herald, București, 2000
 27. Sheila Ostrander, Lynn Schroeder, Nancy Ostrander, *Tehnica învățării rapide*, Editura Amaltea, 2002;
 28. Romeo Poenaru, *Să citim mai repede și mai eficient*, Editura Științifică, București, 1990;
 29. François Richaudeau, Michel et Françoise Gauquelin, *La lecture rapide*, Editura Retz, Paris, 1977;
 30. Joanna Rotte, Koji Yamamoto, *Autovindecarea ochilor*, Editura Teora, 2000;
 31. Viviana Scorțeanu, *Să învățăm să citim rapid*, Editura Științifică și enciclopedică, București, 1979;
 32. Steven Scott, *Pași simpli către vise imposibile*, Editura Curtea veche, București, 2000;
 33. Peter Shepherd, *The speed reading course*, Editura Peter Shepherd, 1997;
 34. Owen Skousen, *The alpha-netics rapid reading program*, Editura Media art international, Virginia, 1991;
 35. Todd Siler, *Gândește ca un geniu*, Editura Teora, 1999;
 36. Lawrence Tan, *Exerciții energetice*, Editura Teora, 2000;
 37. Alvin Toffler, *Power shift*, Editura Antet, 1995;
 38. Claudiu Trandafir, Iulia Bontaș, *Inteligență și transformare*, Editura Sophia & Hamsa, București, 1997;
 39. Doreen Virtue, *Copiii de cristal*, Editura For You, București, 2003;
 40. Zig Zigar, *Dincolo de vîrf*, Editura Curtea Veche, București, 2000

CUPRINS

	Cuvânt înainte	1
Capitolul I		7
	I.1. Impresii	7
	I.2. Testul de citire	8
	I.3. Atenția	15
	I.4. Exerciții fizice	17
	I.5. Nutriția	20
	I.6. Integrarea în societate	25
	I.7. Reflexii	26
Capitolul II		27
	II.1. Impresii	27
	II.2. Viteză de citire	27
	II.3. Atenția	33
	II.4. Exerciții fizice	34

	II.5 Nutriția	40
	II.6 Integrarea în societate	42
	II.7 Reflexii	44
Capitolul III		45
	III.1. Impresii	45
	III.2 Testul de citire	45
	III.3 Atenția	50
	III.4 Exerciții fizice	51
	III.5 Nutriția	52
	III.6 Integrarea în societate	52
	III.7 Reflexii	56
Capitolul IV		57
	IV.1 Impresii	57
	IV.2 Testul de citire	57
	IV.3 Atenția	62
	IV.4 Exerciții fizice	63
	IV.5 Nutriția	65
	IV.6 Integrarea în societate	66
	IV.7 Reflexii	70
Capitolul V		71
	V.1 Impresii	71
	V.2 Testul de citire	71
	V.3 Atenția	77
	V.4 Exerciții fizice	78
	V.5 Nutriția	80
	V.6 Integrarea în societate	81
	V.7 Reflexii	84
Capitolul VI		85
	VI.1 Impresii	85
	VI.2 Testul de citire	85
	VI.3 Atenția	90
	VI.4 Exerciții fizice	91
	VI.5 Nutriția	95
	VI.6 Integrarea în societate	96
	VI.7 Reflexii	98
Capitolul VII		100
	VII.1 Impresii	100

VII.2	Testul de citire	100
VII.3	Atenția	104
VII.4	Exerciții fizice	105
VII.5	Nutriția	108
VII.6	Integrarea în societate	109
VII.7	Reflexii	111
Anexa 1		113
Anexa 2		113
Bibliografie		114



Cea mai mare șansă a unui om este să învețe să-și pună întrebări.

Când știi să-ți pui întrebări, îți oferi posibilitatea de a te bucura că ai găsit unele răspunsuri. Și asta înscamnă să te bucuri de viață.

Este un curs în care înveți să-ți pui întrebări. Și deci, înveți să te bucuri de viață.

Andy Szekely

Am vibrat fără ca să existe ceva material care să mă determine să o fac. Mi-am citit, pur și simplu, sufletul, după ce eu am reușit să mi-l așez în palmă. Am zburat și am mâncat bine. Am lăsat acolo urme de pași ce nu se vor șterge niciodată și asta pentru că am devenit conștientă că **SUNT** ceea ce sunt. M-am apropiat de oameni, care ulterior s-au dovedit a fi minunați, mult mai calzi decât am putut să cred vreodată că sunt. Am simțit că dorm realitatea.

Am jucat un joc și l-am câștigat.

Degetele mele de la mâini sunt mai lungi!

Acum pot să apuc deodată toată imensitatea care încapă în inima mea.

Ramona Pohoată

ISBN: 973-7960-48-3